د. محمد طه



بطعم الفلامنكو

الرواق للنشر والتوزيع

لأ.. بطعم الفلامنكو

د. محمد طه

الطبعة الأولى .... يناير 2019

الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: محمد حمدى أبو السعود

رقم الإيداع: 2018/22341

الترقيم الدولي: 1 - 048 - 824 - 977 - 978



186 عمارات امتداد رمسيس 2 – أمام أرض المعارض – مدينة نصر

هاتف: 0220812006

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/Rewaq.Publishing

لأ بطعم الفلامنكو

د. محمد طه

الرواق للنشر والتوزيع

المحتويات

الباب الثالث
الطريق إلى نفسك

د. مُحَمَّد طَه صِدِّيق
استشاري وأستاذ م الطبِّ النَّفسي
كلية الطب ـ جامعة المنيا ـ مصر
نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي (سابقًا)
زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباءِ النفسيين
عضو الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي الجمعي
عضو الجمعية العالمية للعلاج النفسي الجمعي

كُلُّ مـا هــو مكتوبٌ في هـذا الكتابِ، هـو اجتهـاداتٌ وتحليلاتٌ ورُؤى شـخصية بحتـة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتيَّة الخاصة (كإنســان)، وعـلى خبرتي العلميَّة والتعليميَّة والعلاجيَّـة المتواضعة (كطبيبٍ نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي).

كلُّ كلمـةٍ هنا تحتمـلُ الخطأ والصَّـواب، وتخضعُ للنقـد والتفنيد، ويُؤخـذ منهـا ويُـرد عليها. وليـس لها أيُّ هدفٍ سـوى نـشر التوعية النفسـيَّة، باسـتخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسـيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدْر المُستطاع.

مُحمَّد طه

إهداء..

إلى روح أخي وزميلي د. أحمد علي فـؤاد.

عرفتك أكثر.. بعد رحيلك.

شكر وامتنان

شكري الأول للأستاذة هالة البشبيشي والأستاذ شريف الليثي.. اللي أخدوا المخاطرة من أربع سنين، وقرروا إنهم ينشروا لواحد غير معروف؛ بيكتب طب نفسي بالعامية المصرية.. لولاهم ماكنتوش عرفتوني ولا سمعتو عني.. أدعو لهما الآن بكل توفيق ونجاح.. يستحقوه عن جدارة.

امتناني لا ينتهي ليكم، القراء والمتابعين الكرام، أنتم الأصل، وأصحاب الفضل، ووجهة الرحلة.

عميق العرفان لزوجتي الغالية، اللي مابخلتش عليا بوقتها، ولا مجهودها، ولا أفكارها واقتراحاتها المثمرة والمبدعة جدًّا، واللي أضافت إلى كل صفحة في هذا الكتاب رحيقًا خاصًّا وحسًّا مختلفًا.

كل حبي لكريم وسلمى، أولادي الشجعان.. اللي روحهم الطيبة، وأنفاسهم العطرة، موجودة في كل كلمة وكل حرف وكل خطوة في من حياتي.

كل الشكر لزمايلي، وأساتذتي في قسم الطب النفسي بكلية الطب- جامعة المنيا.. اللي بيشجعوني، ويسندوني، ويتحملوا تقصيري.

ومافيش أي كلام، ولا أي وصف، يقدر يوفّي أبي الروحي وأستاذي الغالي د. رفعت محفوظ حقه؛ فهو المؤلف الحقيقي لكل ما أكتب، والصاحب الأصيل لكل ما أعلم، والمستحِق الأوْلى للشهرة والانتشار.. لكنه يؤثر البعد عن الأضواء، والعمل في صمت، ونقل الرسالة من خلال تلاميذه، وأبنائه، ومرضاه.

وأخيرًا.. أبي رحمة الله عليه، المعنى المتجسد للإيثار.
وأمي.. أطال الله في عمرها، الصورة الحية للعطاء.

ربنا يديم بيني وبينكم جميعًا الحب والود والمعروف.

محمد طه

مقدمة

التغيير هو أكبر تحدي ممكن يواجهك في حياتك.

إنك تبطل حاجة اتعودت عليها، بعد ما أصبحت جزء منك ومن وجودك.

إنك تحرك شيء ثابت ومستقر جواك، بعد سنين من الجمود، وعمر من التيبس.

إنك تقرر تبقى نفسك، رغم كل الجهود والضغوط من اللي حواليك إنك تبقى حد تاني.

والتغيير الحقيقي، بيكونْ معاه صعوبتين..

الصعوبة الأولى: إنك هتكون عامل زي الطفل المولود جديد.. بتخرج للحياة ومعاك كل المخاوف زي ما معاك كل الفرص.. بتتعرف على نفسك، وعلى الناس كأنك بتشوفهم لأول مرة.. بتختار اختيارات جديدة، وتمشي في سكك مختلفة.. حتى لو كانت مُوحِشة، أو مهجورة.

الصعوبة التانية: هي إن التغيير ليه تمن، والتمن ده ممكن يكون غالي جدًا.

التمن ممكن يكون ألم في النَّفْس، ووجع في الروح.

ممكن يكون بُعد، أو هجر، أو – أحيانا– انفصال.

ممكن يكون استقلال، أو تخلي، أو حتى استغناء.

التغيير مكلف، وتكلفته قد تكون باهظة.

التغيير مخاطرة.. محسوبة وغير محسوبة.

التغيير يشبه المشي على الصراط.. أن تجتاز الجحيم، لتصل إلى جنة نفسك العامرة.

وعلى هذا الصراط، وفي هذه الرحلة.. هتعدي بمحطات مهمة وفارقة جدًا.

محطة إنك تخرج عن النص القديم الموروث المتهالك.. اللي كتبه حد غيرك، وأصبح مش مناسب ليك.. وده اللي عملناه في كتاب (الخروج عن النص).

ومحطة إنك تكتشف كل العلاقات الخطرة اللي في حياتك، وتعالجها أو تنهيها فورًا.. وده اللي شفناه في كتاب (علاقات خطرة).

وتلات محطات كمان، هيقدمهم لك الكتاب ده.

الكتاب مقسم إلى ثلاثة أبواب، كل باب فيهم بمثابة كتاب مستقل، ومحطة منفصلة.

الباب الأول هيوريك بعض صور التغيير، وهيعرض لك بعض طُرقه وأساليبه.. زي إنك تسأل نفسك: «هو انا في البيت ده بشتغل إيه؟»، وإنك تخرج من «الكومفورت زون ـ منطقة الراحة»، اللي انت ساجن نفسك فيها، وانك تشوف إنت عندك «ولاء خفي» لمين وليه.. وانك تصدق إنك إنسان طيب، بالرغم من كل حاجة.. وان ده ـ في الوقت نفسه ـ مش معناه إنك تبقى ساذج أو متهاون في حق نفسك.

الباب ده هيوضح لك إيه هو «البر الحقيقي» بالوالدين، وهيعلّمك ازاي تقول: «لأ»، اللي تكبرك وتوصل رسالة إيجابية للي قدامك.. هيفرّق لك بين «الاستقلال» و«الاستغناء».. وهيخليك تقول بأعلى صوتك: «ده أنا.. وأنا مش عار».

هيوريك ازاي تزرع جذور الناس في قلبك.. وازاي تشوفهم وتحسهم بمرايات روحك. .

هيعرفك على أجزاء نفسك، ويكشف لك أوجه شخصيتك، ويصالحك عليهم كلهم.

وهيصحبك -أخيرًا- في رحلة ممتعة عبر مستويات وعيك، وطبقات وجودك؛ علشان تكتشف إن العالم كله حتة منك، وإن الكون كله مطوي داخلك، وإنك بكل دول (واحد صحيح).

وطبعًا مش هينفع تبقى (واحد صحيح) من غير ما تعرف كويس إيه هي (الألعاب النفسية) اللي ممكن تكون بتلعبها، أو حد غيرك بيلعبها معاك، وفي الآخر تطلع منها خسران.

الألعاب دي هي اللي بتخلينا نلف حوالين نفسنا في علاقة ما.. وهي اللي بتخلينا ننسى نفسنا في علاقة أخرى، وهي اللي بتخلي (العلاقات الخطرة) خطرة فعلاً.

علشان كده **الباب التاني** من الكتاب، بيعرض لك بالتفصيل عدد كبير من الألعاب النفسية، اللي بتتلعب في كتير من العلاقات والظروف والمواقف، واللي بتنتهي دايمًا بالفشل والإحباط.

الباب ده هيعرّفك يعني إيه ألعاب نفسية، وهيساعدك إنك تكتشفها، وهيقول لك إزاي تنهيها أو توقفها أو تخرج منها.

وعلشان أجاوب على السؤال المتكرر بأكثر من صيغة: «هنعمل إيه دلوقت؟»، «أدينا عرفنا إن فيه مشكلة، الحل إيه بقى؟». «إنت سلطت الضوء على العقد والكلاكيع، قول لنا نحل ده كله ازاي؟». أنا خصصت **الباب التالت** من هذا الكتاب لعمل خارطة طريق نفسية، مكونة من أربع خطوات، هتشاور لك على بعض المعالم، وتوضح لك بعض الإشارات، اللي ممكن تساعدك في الوصول إلى حل من داخلك، والعثور على إجابة خاصة بك، واتخاذ القرار المناسب، في الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة.

مش بس كده، الباب ده فيه أمثلة من حياتك، ونماذج من علاقاتك، وتمرينات نفسية مهمة، تقدر تعرف بيها احتياجاتك، وتكتشف عن طريقها مخاوفك، وتصدق بيها حقوقك، وتاخد من خلالها قراراتك الجديدة.

كما ذكرت.. الكتاب ده في الحقيقة، عبارة عن تلات كتب مدمجة في بعضها.. محتواها العلمي دسم ومكثف للغاية.. رغم إنها مكتوبة بلغة سهلة، ومفردات بسيطة.. كأني فعلا قاعد باتكلم معاك. نصيحتي إنك تقراه على مهل، وبجرعات مناسبة، دون تعجل، أو حماس زائد.

انتظرت سنتين كاملتين قبل ما انشر هذا الكتاب، علشان الحَفر في النفس البشرية ليه احترام، والتوغل في أعماقها ليه قدسية، ومن حق القراء هدنة نفسية مناسبة لالتقاط الأنفاس، واستعادة التوازن، بعد جرعة (الخروج عن النص)، و(علاقات خطرة) الثقيلة، اللي كانت محتاجة وقت علشان تتبلع وتتهضم وتفيد، وتتحول إلى تصرفات وسلوك يومي عند كل من تناولها.
الحكاية مش كلام بيُكتب أو يُقرأ، دي عملية جراحية دقيقة، فيها نفوس بتتعرى، وعيون بتتفتح، وقلوب بتتعلم النبض من جديد.. وأي توقيت غير مناسب، أو جرعة زائدة، ممكن يكون ضررهم أكتر من نفعهم.

لو حسيت في أي وقت إنك مخضوض، أو متلخبط.
لو اتفاجأت برؤيا أزعجتك، أو اكتشفت اكتشاف حيّرك.
لو اتحركت جواك علامات استفهام أو استفسار أو استيضاح.
لا تتردد في إنك تقعد مع طبيب نفسي متخصص، يسمعك، ويفهمك، ويقدملك يد المساعدة.

الكتاب ده عن التغيير، عن خطواته، وعن ثمنه.
عن العلاقات.. أولها، وآخرها.
عن الحب، والكره.
عن القرب، والبعد.
عن الوحدة، والونس.

الكتاب ده عن احتياجاتك، ومخاوفك، وحقوقك النفسية.
عن قراراتك اللي أخدتها زمان.
وقراراتك اللي هتاخدها دلوقت.

الكتاب ده هينقلك بهدوء وثقة، من مرحلة (الحبو) خارج النص..
و(المشي) فوق أشواك العلاقات الخطرة وتجاوزها..
إلى الضرب على الأرض بشكل إيقاعي متتابع وباهر..

كأنك راقص فلامنكو محترف..
يرقص فوق آلامه، ويزلزل القلوب قدّام عينيه.
يعلن عن نفسه في وجه العالم.. مع كل دبدبة عالية مدوية من قدميه.
يرفع عنقه نحو السماء، ويغرس بذور وجوده الجديد في أعماق الأرض.

قرب..
هات إيدك..
وجهز قلبك وعقلك وروحك..
لتقابل نفسك..
كما لم تعرفها من قبل.

الباب الأول

واحد صحيح

قَصة شَعر (حياة)

-١-

ـ أنا قصيت شعري يا دكتور.
ـ آه يعني عملتي قَصّة جديدة.. ماشي، كويس.
ـ لا يا دكتور.. أنا حُشْت شعري.. قصيته خالص.
ـ خالص؟ يعني زيرو؟ ما بقاش فيه شعر؟
ـ آه.. بالظبط كده.

طبعًا أول ما تبادر لذهني بعد ما سمعت الكلمتين دول من (حياة)، وده مش اسمها الحقيقي، هو إنها عملت ما نسميه في كتب الطب النفسي (سلوك مُشوِّه للنفس Self-mutilating Behavior). وده بيكون وراه أسباب كتيرة، ومعاني أكتر، زي الإحباط، أو الغضب، أو الانتقام. بس بدل ما يتم توجيهه لمصدره الأصلي (شخص أو أشخاص آخرين)، بيتم توجيهه لصاحبته، يعني بدل ما تؤذي حد، تؤذي نفسها.. بدل ما توجع حد، توجع نفسها.. بدل ما تشوه حد، تشوه نفسها.

لكـن في الحقيقة الـلي حصل في باقي الجلسـة، كان على غير توقعي تمامًا، وعلى غير توقع اللي كَتَب كتاب الطب النفسي نفسه.

نتكلـم الأول عـن علاقة البنت بشـعرها، وعلاقة الولد بشـعره.. وبعدين أقول لك اللي حصل في باقي الجلسة.

-٢-

علاقة البنت بشـعرها علاقة معقدة ومركبة جدًّا، رغم إنها قد تبدو غـير ذلك، وده مالهوش دعوة بكونها محجبة أو غير محجبة.. أنا باتكلم هنا عن علاقتها بشعرها، اللي هو جزء منها ومن جسمها.

الانطبـاع السـائد والأشـهر، هو إن شـعر البنت هو أحـد مظاهر أنوثتهـا.. وحبها ليه واعتزازها بيه بيعكس بشـكل كبير حبها لأنوثتها واعتزازها بيها.. بس ده مش كل حاجة.

قَصّة شـعر البنـت ليها معنى، طبيعة شـعرها وتغيرهـا مع حالتها النفسـية ليها معنى، أمراض وأعراض الشـعر ليها معنـى.. وما يُمثله الشعر بالنسبة لصاحبته قد لا يخطر على عقل بشر.

شـعر البنت بيكون أحيانًا زي المراية اللي بتعكس علاقتها بنفسها، يعنـي لما تكـون متضايقة من نفسـها، أو كارهاها، شـعرها يقصف أو يقـشر.. لما تكـون غضبانة، محبطـة، مكتئبة.. شـعرها يدبل وينكمش ويفقـد بريقـه.. ولما تبقـى منشرحـة ومقبلـة وعندها أمل.. شـعرها يطاوعها ويلين في إيديها ويكتسي بلمعان الحياة.

البنت لما تحب نفسها، بتهتم بشعرها وتراعيه، كأنه طفلها المدلل.. ولما تتأزم علاقتها بيه، وتبدأ تهمله، وتعامله كأنها رافضة وجوده.. اعرف فورًا إنها رافضة وجودها هي شخصيًّا.

كتير من البنات لما تمر بفترة اكتئاب أو حُـزن، تروح عند الكوافير ..دص شعرها.. كأنها بتحاول تتخلص من كثافة الاكتئاب بالتخلص من كثافة شعرها. وزي ما تكون بتغير مودها ومزاجها عن طريق تغيير .. كلها.. وده ساعات بينفع فعلاً، علشان احنا حالتنا النفسية بتتغير أحيانًا من الخارج للداخل.. والكوافير هنا بيعمل اللي ما يعرفش ..مله ألف طبيب نفسي.

ده غير العلاقة بين (الزهق) و(الشعر).. اللي هو زهقانة فتقص شعرها، أو زهقانة فتغير فورمته، أو زهقانة فتعاقب شعرها بإهماله.

وطبعًا هوس نتف الشعر Trichotillomania ده حكاية تاني خاااالص.. ممكن تُمَثِّل فيها كل شعرة حاجة بيتم استئصالها/ قتلها/ التخلص منها، أو إيلام النفس من خلالها.

-٣-

دورة حياة البنت.. متوازية تمامًا مع علاقتها بشعرها.. وكل مرحلة فيها بيكون لشعرها دور، ووظيفة، ومعنى.

بتحس بقربها من أمها واهتمامها بيها، لما تسرح لها شعرها وتشكله زي ما هي عايزة.

ولما تحب تقول (لأ) وتثور وتعترض.. تغير التسريحة اللي مامتها عودتها عليها، بتسريحة غريبة شوية، أو شويتين.

ولما تحس إنها كبرت، وإنه من حقها تختلف وتختار وتقرر.. تعيد تشكيله من تاني، مع تشكيل نفسها الجديدة.

لما تتجوز، بتحس في علاقتها بشعرها إنها ملكة متوجة، مليانة أنوثة وجمال.

ولما تحمل وتخلف وهرموناتها تلعب بيها.. شعرها بيلعب بيها هو كمان، وتتغير طبيعته زي ما بتتغير طبيعتها.

ومع أول شعرة بيضا تظهر في راسها.. تختلف نبضات قلبها إلى الأبد.

- ٤ -

البنات بتغير قَصّة شعرها، كأنها بتغير هويتها.

ماتستغربش..
قَصّة شعر البنت بتعبر -في أوقات كتير- فعلاً عن هويتها.

فيه قَصّة متمردة.. فيه قَصّة حادة قاطعة..

فيه قصّة مُنقضّة هاجمة.

• • قصّة مالهاش ملامح ولا حدود.. تعبر عن حيرة وتيه وأسئلة، • • ـة غاوية مغوية.. تقربك وتبعدك وتتلاعب بيك زي تلاعبها • • مات الهوا.

• • قصّة تخفي جزء كبير من وجه صاحبتها.. اللي مش عاوزة • • وف العالم، ولا عاوزة العالم يشوفها..

• قصّة تبرز وجه صاحبتها، كأنها بتتحدى بيه الدنيا كلها.

• • قصّة طفولية، فيها من طفولة صاحبتها وقربها منها..

• • صّة عجوز حزينة، فيها من حزن صاحبتها ووحدتها.

فيه قصّة أميرة حاسة جمالها وبتحبه..

وقصّة فتاة بائسة على حافة الانتحار.

فيه قصّة محافظة تقليدية منظمة مرتبة، زي الوسواس القهري..

وقصّة ثائرة خارقة للقواعد، زي الشخصية الحدية.

فيه قصة بتدفن الأنوثة، وقصة بتحييها وترويها وتزهرها.

فيه قصّة معاها قرار بالحياة، وقصّة معاها قرار بالموت.

الشعر نفسه، كجزء من الجسم، سواء عند الولد أو عند البنت ممكن يمثل حاجات كتير جدًا.

ممكن يمثل علاقته بأبوه، أو علاقتها بأمها.. نفس القَصّة، نفس التسريحة، نفس سن الصلع أحيانًا.

تغيير شكل وطول الشعر ممكن يمثل رغبة في التفرد والخصوصية.. بعيدًا عن سلسال الآباء والأمهات والأجداد والجدات، بكل ما نقلوه ووَرَّثوه للابن أو الابنة، ممكن يكون (خروج عن النص).

وصبغ الشعر قد يعني الخوف من الموت، وخداع النفس والمرآة بصغر السن.

إطلاق الشعر وتطويله وعدم قَصه لفترة طويلة، قد يعني الرغبة في الحرية والانطلاق، أو التمرد ورفض المألوف.. أو -أحيانًا- الكسل والإهمال والرغبة في الانفصال عن الواقع.

الاهتمام الزائد بالشعر ربما يشي بنرجسية زائدة، أو العكس تمامًا.. ضعف شديد في الثقة بالنفس.

وحلق الشعر عند الإحرام، رمز للتخلص من الذنوب واجتزاز الخطايا من جذورها، وفتح صفحة جديدة مع نفسنا ومع خالقنا.

هـذا مـا كتبته (حيـاة)، في درس جديـد من دروس علـم النفس، ••ســل باهر في كتـاب الطب النفسي، القائم كلـه على وصف المرضى ا:.اعرهم واعتمالات أنفسهم وحركة عوالمهم الداخلية:

«النهارده قررت يا (حياة) إني أحلق شعرك..
يعني أقص عنك أيام من الاستغلال والبكا والحرقة والوجع..
أنا مسؤولة عنك يا (حياة).
أنا قـررت أعالج شـعري بإني أقصه مـن أوله، وابـدأ الحكاية من ا ا.ور.
وابدأ أرعى الجدور واحد واحد.
أبدأ أوصِّل لكل جدر من شعري (حب) مش (إحساس بالذنب).
أنا قررت أكون موجودة.
قررت ما اسـمحش لأي حد، ولا حتى لنفسـي، إني أعيش حاجة أقل من اللي أستاهلها.
أنا محتاجة أصدق وأعيش وأشـوف وأمارس، إني أستاهل أتشاف وأتقبل وأُحترم.
أنا هابدأ أسكن جسمي من تاني.
It is my space».

اللي بتوصفه (حياة) مش غضب ولا اكتئاب ولا انتقام.. حياة بتوصف ،ملية تحول نفسي واصلة لأعمق طبقات وجودها.. انتقال حقيقي من •وقف هو أقرب للموت والفناء.. إلى موقف هو أقرب للحياة والبقاء.. إعلان صادم عن حقها في الوجود.. صرخة عالية في وجه كل من آذاها وشوهها وحاول كسرها.

الشعرة التي تنبت بعد قصها.. تكون أقوى وأصلب.. وكذلك الأنثى.

بافتكر دلوقت المشهد الشهير في فيلم V for Vendetta، اللي كان فيه بطل الفيلم بيقص شعر (إيفي)، كمرحلة من مراحل تدريبها النفسي وانسلاخها الروحي.. وييجي بعده المشهد العبقري الخالد، اللي بينهمر فيه المطر بشدة، وهي رافعة إيديها الاتنين للسما، وحاسة بكل نقطة مياه بتلمس جلد راسها.. كأنها طفل مولود جديد.

يبدو إن فيه قَصّة شعر..
بتعبر عن ولادة جديدة.. وعمر جديد.. وأمل جديد.
بتعبر عن انتهاء عهد.. وبداية عهد.
عن استعادة النفس.. واسترجاع الروح.
عن التحكم من جديد في مقاليد الأمور.
عن الرجوع خطوتين للخلف قبل انطلاق سباق الألف ميل.

شعر البنت مش بس مرايتها..
شعر البنت صاحبها.. ولسانها.. وصوتها.
هو طريقة إعلانها عن نفسها.. وموقفها من الحياة.
شعر البنت فيه قِصة حياتها.

قَصّة (شعر حياة)..
هى (قِصّة شعر) حياة.
هى قِصة (حياة)..
وممكن تكون في يوم من الأيام..
قِصة حياتك.

ثمن الوعي

العلاج النفسي ليه أشكال وألوان وأنواع.. بعض أنواع العلاج النفسي بيتعامل مع الأعراض المرضية وبتهدف إلى إزالتها واختفائها.. أنواع تانية بتتعامل مع المنظومة المعرفية والسلوكية للمريض وبتحاول تعدّلها وتوجهها للأفضل والأنسب.. أنواع تالتة بتقدم الدعم النفسي وبتهتم بتقوية دفاعات المريض الموجودة بالفعل.

فيه بقى أنواع مهمة من العلاج النفسي مش بتقف عند اختفاء الأعراض المرضية.. ومش كل همها تعديل المنظومة المعرفية والسلوكية للمريض.. لكن بتحاول -بشكل مباشر- تقوية دفاعات المريض النفسية.. لا.. خالص.

العلاج هنا بيكون هدفه تفكيك البناء النفسي المرضي بكامله.. وإعادة تكوينه من جديد.. هدم ذلك الهرم المنخور بسوس الصدمات النفسية الحالية.. ثم رفعه على أسس أقوى وأقوم.

بتهدف العلاجات دي -بتعبيرات أوضح- لتغيير شخصية المريض بكاملهـا.. أيـوه.. يعنـي المريض يدخـل العلاج بنـي آدم.. يخرج من العلاج بني آدم تاني خالص.

إزاي..

إحـدى أهم وسـائل (وفي نفس الوقـت أهداف) العـلاج النفسي اللي بالشـكل ده، هـو (الوعي).. يعني المريض بيبـدأ يوعى بحاجات ماكانـش واعي بيها قبل كده.. يوعـى باحتياجاته اللي كان ناكرها على نفسه.. يعرف مخاوفه اللي كانت مانعاه من المطالبة بالاحتياجات دي.. يتعلم حقوقه النفسـية.. ويكتشف القرارات المرضية اللي كان واخدها في حياته.. ويبدأ يغيرها.. تمامًا.

يعنـي يوعى إنه محتاج يتشـاف ويتقبـل ويتحب بدون شـروط.. ويعرف انه بَطّل يطالب بالحاجات دي من زمان، علشـان كان خايف مـن عقاب الـلي حواليه، أو زعلهم منه أو هجرهـم ليه.. يتعلم إنه من حقه يتصدق ويُحترم ويُهتم بيه.. ويكتشف إنه قرر يدفن نفسه الحقيقية اللي كانـت بتطالب بكل ده، وطلّع مكانها نفـس مزيفة كل هدفها انها تتأقلم مع الظروف اللي اتحط فيها.. وتتكيف مع القليل من المتاح.

ومع العلاج.. يبدأ يحس تاني باحتياجاته القديمة.. ويقبل مخاوفه اللي كانت مانعاه.. ويطالب بحقوقه اللي نسيها من زمان.. ويقرر -أخيرًا- إنه يخرّج المارد من القمقم.. ويقول بأعلى صوته (لااااااأ).

وبعدين..

... صاحبنا إنــه محتاج يتقبل.. وإنه عمره ما اتقبل بجد من أهله
... انوا إما رافضين أو مشــغولين أو مُعاقِبين.. ويكتشـف ان القبول
... وإنه قرر ياخد الحق ده بطريقة مَرَضية لما اختار يشــتغل شغلانة
... فيها نفســه، ويحرقها ليل ونهار، من أجل نظرة رضا قد يراها على
... الوجوه.

... الج.. ويتحسن.. ويتغير.. ومايبقاش عنده نفس الجوع المرضي
... ل.. ولا نفس النهم الحثيث للاهتمام.. فيعمل إيه؟ يقرر يسـيب
... ويغـير وظيفتـه.. ويختار مهنة تاني أنسـب لرؤيتـه الجديدة..
... فة مختلفة تتماشى مع الإنسان الذي أصبح عليه.

... صاحبتنا انها محتاجة تتحب زي ما هي.. وتعرف إنها بطلت
... بده علشان ماشافتهوش حواليها.. وتكتشف انه من حقها تتشاف
... ل دون قيد أو شرط.. وتقرر تصدق إنها تستاهل.. وإنها ماتقبلش
... معاملة من أي حد يوصل ليها إنها ماتستاهلش.. وأول حد طبعًا
... ن مين؟ جوزها.. اللي ولا شاف.. ولا سمع.. ولا وعى.. ولا
... ولسه عايش في عصور الجاهلية النفسية اللي اتربى فيها..
... ساكن في جحور ما قبل التاريخ.. هي بتكبر نفسيًّا.. وهو متحجر
... ها.. هي بتنضج روحيًّا.. وهو متقوقع حوالين نفسه.. مغمّض
... عن أي اختلاف.. وصامم أذنيه عن أي تغيير.. ومش مستعد
... ها في رحلتها الجديدة نحو الحياة.. فيحصل إيه.. يتطلقوا.. لأنهم
... مابقوش مناسبين لبعض.. البني آدمة اللي اتجوزت غير البني آدمة
... ودة دلوقت.. اللي اتجوزت كانت دافنة نفسها بالحياة.. والموجودة
... قررت تحيا.. اللي اتجوزت كانت ناكرة على نفسها احتياجاتها..
... جودة دلوقت مش هتنكر احتياجاتها تاني.. اللي اتجوزت ماكانتش
... فة حقوقها.. والموجودة دلوقت عارفة حقوقها ومش ناوية تفرط
... ها.. اللي اتجوزت كانت خايفة.. الموجودة دلوقت بطلت تخاف.

قيس على ده اللي بدأ يقول (لأ) لأبوه وأمه، بعد ما عرف إن البر الحقيقي بيهم هو إنه يكون نفسه، مش إنه يسلمهم نفسه.. واللي غيرت طريقة لبسها بعد ما غيرت اختياراتها في الحياة.. واللي بدأ يراجع علاقته بربنا بعد ما اكتشف إنه كان بيعبد أصنام نفسية خاوية رغم ضخامتها.. ده غير اللي بدأ يسأل ويدَوَّر ومايقتنعش بالإجابات التقليدية المصمتة الجاهزة.. واللي بدأ يختبر ويراجع كل المُسَلَّمات مهما كانت درجة ثباتها.

زلزال نفسي يهز الكيان، بمنتهى الرحمة.. انفجار روحي مليئ بالأحزان، وبالورود معًا.. بركان هائل من الاحتياجات والمطالب والحقوق والقرارات.. جسد موؤود تبعث فيه الحياة من جديد.

بس التمن.. غالي.

ثمن الوعي هو المراجعة بلا هوادة.. ثمن الرؤية هو إعادة النظر في كل شيء.. تمن النور هو الخروج من كهوف الظلام (اللي بيسموها ساعات مناطق الراحة).

ثمن العلاج النفسي العميق قد يكون الانفصال.. أو تغيير الوظيفة.. أو اعتزال بعض الناس.. لّما يكتشف الشخص إن بعض اختيارات حياته السابقة كانت خاطئة.. ومتسرعة.. ومَرضية.

طيب أنا كاتب الكلام ده ليه؟
بخوفكم من العلاج النفسي مثلاً؟ مش عاوز اشتغل أنا يعني؟

لا..

أنا كاتب الكلام ده علشان أقول لك إني مش باتكلم عن العلاج النفسي أصلاً.. هو فيه كام واحد خضع واللا هيخضع للعلاج النفسي العميق بالشكل ده؟ عدد قليل جدًا.. جدًا.

أمال أنا باتكلم عن إيه؟

أنا باتكلم عن الوعي.. اللي العلاج النفسي هو فقط أحد الطرق إليه.. لأن فيه طرق أكتر وأكبر.. طرق متاحة بشكل أوسع.. منها اللي حضرتك بتعمله دلوقت.. واللي حضرتِك بتعمليه دلوقت: القراية.. الإنترنت.. الفيس بوك.. البوستات.. السفر.. الكورسات.. الكتب.. الفضفضة الإلكترونية.. المعلومات اللي موجودة في كل حتة.. الخبرات الإنسانية المتبادلة بين ناس على بعد قارات كاملة.. ناس مايعرفوش بعض ولا عمرهم شافوا ولا هيشوفوا بعض.. بيقدموا خلاصة خبرات وتجارب إنسانية عميقة جدًا.

المعرفة الإنسانية بتتضاعف كل عدة سنوات بشكل لم يسبق له مثيل في التاريخ.. المعلومات المتاحة لأبنائك أضعاف أضعاف المعلومات اللي كانت متاحة ليك وانت في سنهم.. الخبرات المتاحة لزوجتك هي خلاصة خبرات مئات بل آلاف الزوجات عبر العالم.. شلالات متدفقة من الاكتشافات تنهال على العقول والقلوب والأنفس.

البنات والستات بتعرف حقوقها.. الأبناء بيتعلموا عن احتياجاتهم وبيقرروا يطالبوا بيها.. الكل في حركة كونية تصاعدية من الوعي.. لكن لسه فيه ناس (معظمهم من الذكور للأسف) بيشاوروا نفسهم.. لأنهم في تصورهم الطرف الأقوى في المعادلة.. اللي مش محتاج يعرف.. ومش محتاج يتعلم.. ومش محتاج يوعى.. وبيقاوم التغيير بكل طريقة..

وبيعاند سنة الحياة نفسها.. وقوانين الطبيعة منذ الأزل.. ومُصِرٍّ يمشي عكس التيار.. لغاية ما تنهار كل المعابد.. على رؤوس قاطنيها.

الوعي الإنسانى بيتمدد.. وبيوسع.. وبيتعمق.
ومع كل نبضة وعي.. فيه احتياج مدفون بيُكتشف.
مع كل رؤية جديدة.. فيه خوف قديم بينزاح.
مع كل لمعة عين كانت مطفية.. فيه حق أصيل بيُطالَب بيه.
مع كل ضربة قلب كانت خافتة.. فيه قرار جديد بيُعلَن بالحياة.

ومع كل دول فيه تمن بيتدفع.. إنت بتتحول من بني آدم لبني آدم تاني.. إنتي بتشوفي عالم جديد ماكنتيش تعرفي إنه موجود أصلاً.. إنتو بتفوقوا على الحقيقة.. بعد سُبات طويل.. وكل ده مش ببلاش.

يا تكونوا قد التمن.. يا بلاش تبدأوا الرحلة.

إلى كل النائمين والمتقوقعين والمتحجرين.
إلى كل صامّي الآدان.. مغمِضي العينين.
إلى قلوب اهترأت عليها أقفالها.

الحقوا نفسكم.. قبل ما تنقرضوا.
اتحركوا واسمحوا لأبنائكم بالحركة.
انضجوا واسمحوا لزوجاتكم بالنضج.
اتغيروا واسمحوا لأنفسكم وغيركم بالتغيير.
علشان ماتعضوش على نواجذكم..
حينما يطرق الوعي أبواب بيوتكم..
فهو آتٍ لا محالة.

استنى..
سامع صوته؟

بيخبّط أهو..
قوم ياللا..
افتح للوعي الباب.

إنتي جاية تشتغلي إيه؟

فيه بيوت وعائلات بيكون فيها تبادل للأدوار بين أفرادها بشكل غريب جدًا.

يعني فيه أم بتبقى كل هوايتها إنها تجيب بنتها الصغيرة، وتقعد تشتكي لها من معاملة أبوها ليها.. وتنتقده قدامها.. وتحكي لها على تفاصيل الخلافات اللي بينهم.. للدرجة اللي تخلي البنت تحس بالمسؤولية عن أمها، وتاخد موقف من أبوها.. وتبدأ تقف قصاده.. وتحْمِل هَمّ الدفاع عن أمها.. وحمايتها.. وأخد حقها.. مع إن دي مش شغلتها.. وده مش مطلوب منها أصلاً.

ابن تاني.. بيتعامل معاه أهله بشكل يخليه يحس إنه الشخص اللي لازم يتدخل دايمًا، علشان يحل المشكلات بينهم.. ويصلح المواقف المتأزمة في علاقتهم.. يكلم أمه.. يروح لأبوه.. يهدّيهم.. يفهمهم.. يفك الاشتباك ما بينهم.. كأنه هو القشة اللي ساندة البيت ومانعاه من الانهيار.. وكأنه هو الشخص اللي شايل على عاتقه استمرار هذا الزواج.. ونجاح هذه الأسرة.. حتى لو على حساب نفسه.

ابن آخر في أول كام سنة من عمره.. يتعمد أبوه بكل إصرار وترصد .. يوصل له إنه راجل البيت.. اللي مسؤول عن أمه واخواته في غيابه.. .. وينطر بداله.. ويتحكم في سير الأمور مكانه.. مش بس كده.. .. ليه يعمل كده في حضوره وأمام ناظريه.

ظهرت المشكلة؟

وضحت الصورة؟

ليه؟

طيب اقرا الكلام تاني كده.

هتلاحظ إن البنت الأولى بتعمل في البيت وظيفة (الأم) بالنسبة (أمها).. هي المسؤولة عنها.. هي اللي مفروض تحمي وتدافع.. هي اللي تتخانق وتثور وتزعل.. هي بطلت تشتغل (ابنة).. واشتغلت (أم).

الابن التاني أهله بيخلوه يلعب دور الوالد أو الجد (الحكيم).. طوق النجاة.. اللي من غير وجوده تخرب الدنيا.. ومن غير تدخله تتفاقم المشكلات.. ويتحمل هو عبء حلها.. هو هنا بطّل يشتغل (ابن).. واشتغل (أب) لأبوه ولأمه.

أما الابن التالت، فأبوه قرر كده بكل بساطة إنه يشغله (زوج) وأحيانًا (أب).. بصرف النظر عن سنه.. وعن حقه في إنه يعيشه.. ويستمتع بيه.

تبادل الأدوار والوظائف والمهمات في البيوت بالشكل ده، مؤذي بشكل مزعج جدًا.. بشكل يشيب الشعر أحيانًا.

أنا شفت بنت عندها تسع سنين.. أمها بتجيبها كل يوم، وتقعد تحكي لها عن تفاصيل علاقتها الجنسية مع أبوها.. وازاي هي بترفضه وبتقرف منه ومش عايزاه.. وازاي هو في نظرها شهواني وعنيف.. وتوصف لها حاجات أستحي إني أكتبها هنا.. تفتكروا! البنت دي هتحس بإيه؟ للأسف هتحس بالذنب والتقصير وقلة الحيلة.. لأنها مصدقة إن أمها بتتأذي وهي مش قادرة تعمل لها حاجة.. فتضطر المسكينة إنها تشتغل (أم) لـ(أمها).. وتنيّمها كل ليلة عندها في أوضتها.. وتمنع أبوها إنه يوصل لها.. وتتخانق معاه لو قرب منها.. وتكرهه.. وتكره صنف الرجالة كلهم.. وتكره الجواز واللي بيتجوزوه.

شفت كمان البنت اللي عندها سبع سنين.. اللي أول ما مامتها تخلف طفل جديد.. ترمي عليها مسؤوليته.. تشيله وتحطه.. ترعاه وتاخد بالها منه.. تشتغل (أم) لأخوها أو أختها.. تأكله وتشربه وتحميه (وهي نفسها محتاجة اللي يأكلها ويشربها ويحميها).. ولولا إنه ماينفعش.. كانت أمها طلبت منها ترضعه.

شفت البنت أو الولد اللي عمره عشر سنين.. وطول الوقت أهله محسسينه إنه عمود البيت.. وميزان العيلة.. الناجح.. العاقل.. الدرع الواقي لأسرة كاملة وسط عواصف الحياة.

حرام عليكم..

بتكبروا الأطفال قبل أوانهم.. بتحرموهم من طفولتهم وحقهم فيها.. بتخلوهم يلعبوا أدوار غير أدوارهم.. ووظايف حياتية غير وظايفهم، بتاعة سنهم وعقلهم وظروفهم.. بتكلفوهم بمهام مستحيلة لأي عاقل.. أو حتى مجنون.

كلنا ـ بشكل طبيعي ـ بنؤدي أدوار مختلفة ومتشابكة في الحياة.. بس إ.. ؟ وازاي؟ وفين؟ ومع مين؟ وليه؟ وكام مرة؟

مافيش مشكلة إن البنت تساعد أمها.. بس بما يتناسب مع سنها وقدرتها ودورها الحقيقي في البيت.

جميل جدًّا إن الولد يبقى جدع وشجاع وحَسَن التصرف.. بس في حدود سنه وإمكاناته وظروفه.

مطلوب طبعًا لما الأب والأم يتعبوا أو يكبروا وتضعف قواهم، إننا .. اندهم ونساعدهم ونعولهم ونتكفل بيهم.. لكن مانعملش ده واحنا .. ه أطفال وهم في عز عنفوانهم وقوتهم.. ومانعملش ده تحت ضغط ابتزاز عاطفي.. ومانعملش ده واحنا لابسين دور الآباء وهم لابسين .. و الأبناء.

غير كده.. يبقى خلط مُخل للأوراق.. وتبادل مُربك للأدوار.

فيه طبعًا مثل أوضح وأشهر وأقرب من كل الأمثلة اللي فاتت.. ويكاد .. يكون موجود في كتير من بيوتنا العريقة العامرة: الزوجة اللي بتشتغل (أم) لجوزها.. تطبخ له وتغسل له وتكوي له وترتب له دولابه وتلمع له جزمته.. تأكله وتشربه وتنضف له المواعين وتروق له البيت.. تنيمه وتصحيه وتجهز له الحمام وتحميه وتنشفه.. (أم) مثالية (لطفل) يبلغ من العمر عدة شهور.

وعلى الجانب الآخر.. نلاقي هذا الزوج لاعتماده النكوصي، بيلعب .. دورين مالهومش أي علاقة ببعض.. ومالهومش علاقة بدوره الأصلي (كزوج).

شوية يلعب دور (الابن-الطفل) اللي بيستمتع بكل الخدمات المجانية السابقة.. ويرتع في هذا النعيم الأمومي اللذيذ.

وشوية يلعب دور (الأب) اللي بيعول زوجته، ويعاملها على إنها (بنته).. يشتغل وهي تقعد في البيت.. يديها مصروف يومي أو شهري محسوب.. يتحكم بكل عنجهية في لبسها ومواعيد خروجها ودخولها.. يوافق أو يرفض انها تشتغل.. يختار أو يعترض على أصحابها ومعارفها.. يستبيح خصوصياتها ويضيّق دوايرها.. ويخلي ليه الكلمة الأولى والأخيرة في كل شؤونها.. علشان هو ولي أمرها.

والله العظيم شفت اتنين بيحبوا بعض.. هو بيقول لها: (يا حبيبتي اعتبريني بابا).. وهي بتقول له: (أنا بادور فيك على اللي ماليقتهوش في بابا.. إنت بابا الجديد).. نية واضحة لعلاقة (تَبنّي).. مش علاقة حب وزواج.

كلام غريب؟
كلام صادم؟
اتفاجئت؟
معلهش.

دايمًا الرؤية صعبة، بس مفيدة..
والحقيقة مؤلمة، بس مُغيِّرة.

أنا عارف دلوقت إنك بتراجع نفسك وبتسألها بكل صراحة: هو أنا باشتغل إيه في البيت ده؟

ابن رغم إني أب؟ أب رغم إني ابن؟ ابنة رغم إني زوجة؟ أم رغم إني ابنة؟ زوج رغم إني ابن؟ زوجة رغم إني ابنة؟

أنا لما قريت السطر اللي فات ده اتوجعت.. منتهى اللخبطة والحيرة والألم.

نحرم نفسنا (أو نُحرم) من وجودنا الأصيل ودورنا الحقيقي.. ونختار (أو نُضطر إلى) وجود آخر باهت ودور آخر مصطنع.

ادي الوجع يا ربي.

من النهارده لو سمحت..
من دلوقت لو سمحتي..

ماتشتغلش في بيتكم أي شغلانة غير شغلتك الأصلية.. وماتطلبش من أي حد في البيت يؤدي وظيفة غير وظيفته.

ابن يعني ابن وبس.. ابنة يعني ابنة وبس.. الكبار يتصرفوا مع بعض ما يجيبوا حد كبير يتصرف معاهم.

زوج يعني زوج وبس.. زوجة يعني زوجة وبس.. ماحدش وصي على حد.. ولا حد ولي أمر حد.

فيه مشهد شهير من مسرحية قديمة اسمها (إلا خمسة).. بتسأل فيه الراحلة (ماري منيب)، الفنان الجميل (عادل خيري) بشكل كوميدي ساخر، وتقول له كل شوية: إنتي جاية تشتغلي إيه؟

خلي المشــهد ده في بالك.. وكرره بينك وبين نفســك أول وآخر كل يوم.. بنفس خفة الروح ونفس الســخرية اللاذعة: إنتي جاية تشــتغلي إيه؟

تاني..

إنتي جاية تشتغلي إيه؟

الكومفورت زون

، قول لك يا سـيدي إن (الكومفورت زون) هي المساحة النفسية، اا إ، بيكون فيها الواحد مرتاح ومتطمن وحاسـس بالأمان، بعيدًا عن أ، ءلق وتوتر.

احني شـايف إن حكايـة (الكومفـورت زون) دي، هي من كبرى الـ ع النفسية التي عرفها التاريخ.

؟ا ،ا

لأنها مش أكتر من قوقعة نفسية، مابتعملش أي حاجة غير إنها تقفل ا اك.. وتحرمك من التجربة.. وتبعدك عن الناس.. ويبقى ده اسمه (احي نفسي).. و(باخد بالي منها).

النكرة الأساسية في (الكومفورت زون) هي (وهم السيطرة).. بمعنى ا اك ماتعملش غير اللي تعرفه.. وماتعرفش غير اللي تألفه.. وماتحسش .. اللي انت متعود عليه.

الفكرة إنك تقلل كل الاحتمالات إلى أدناها.. وتحسب حسابات قاصرة للغاية.. وتكون متصور إن دي الراحة.

قال يعني إنت كده متحكم في نفسك، ومخارجها ومداخليها. ومسيطر على حياتك، بأبعادها وتفاصيلها.

وفي الحقيقة، إنت بتحاول بكل طريقة إنك تتجنب المخاطرة. وتتجنب الفقد.. وتتجنب الخسارة.. لكن اللي بتكون مش واخد بالك منه.. هو إنك بكده برضه، بتتجنب الحياة.. وتتجنب القرب. وتتجنب المكسب.

في رأيي إن (الكومفورت زون) ما هي إلا سجن صغير.. به مكيف للهواء.

طبعًا مقدر جدًّا اختيار بعض الناس إنهم يعيشوا في هذه الفقاعة الهشة.. علشان اللي شافوه قبل كده كان ألم شديد.. أو جرح عميق.. أو أذى بشع.. لكن كل ده مش معناه أبدًا إني أعيش في سجن.. معلق عليه لافتة (منطقة الراحة).

يعني هو أنا مش من حقي إني أحمي نفسي من حد، أو من حاجة بتؤذيني؟

لا طبعًا.. من حقك تحمي نفسك جدًّا.. بس مش تحمي نفسك من الحد ده، ومن اللي جنبه، واللي حواليه، واللي معديين بالصدفة في الطريق.

علـماء التحليـل التفاعـلاتي Transactional Analysis، بيقسـموا
اهف الناس في الحياة لأربع مواقف:

_ I'm Not OK, You are OK:

يعني أنا إنسـان سيئ، وانت زي الفل.. وده عنـد كتير من الناس
المكتئبين أو اللي حاسين بالدونية.

_ I'm Not OK, You are Not OK:

يعني إحنـا الاتنين سـيئين.. والدنيا كلها سـودا.. ومافيش أمل..
... الناس المتشائمة واليائسة.

_ I'm OK, You are Not OK:

يعني إنت وحش وأقل مني.. وأنا حلو وتمام وأحسـن منك (كتير
... النرجسيين والمتعالين).

_ I'm OK, You are OK:

يعني أنا شـايف نفسي وحابيها وقابلها.. وشايفك برضه وقابلك،
... ماعنديش مشكلة معاك، حتى لو كنت مختلف عني.

بيتقال إن الموقف الأخير هو أكتر موقف صحي فيهم.. علشان بيعني
إنك مبسوط وان غيرك برضه مبسوط، وماحدش فيكم عنده مشكلة
...

لكن فيه طريقة تانية بيتشاف بيها الموقف ده.. وهي إنكم باينين من
... مبسـوطين، علشـان كل واحد فيكم في حاله.. كل واحد في جزيرة
... لة عن الآخر.. كل و... في فقاعة نفسية منفصلة.. وأنا تمام OK،
وانت تمـام OK.. وماحـدش فينا ليه دعـوة بالتاني.. ويكـون الظاهر
سعادة وسلامة نفسية.. والباطن عزلة.. وتقوقع.. وكومفورت زون.

خدعة بالمعنى الحرفي يعني.

وكأن الكومفرت زون دي زي (الرحم)..
اللي الطفل عاوز يفضل فيه للأبد، من غير ما يتولد..
لأنه لو اتولد.. وخرج.. هيصرخ.. ويعيط.. ويتألم..
ويخاطر.. ويجرب.. ويقرب.. وينجح.. ويفشل.. ويحيا.. ويموت.

بس -وبكل أسف- مش هينفع نعيش في الرحم طول العمر..
مضطرين نتولد..
محتاجين نجرب..
محتاجين نقرب.

محتاجين ننزل على الأرض..
ونخطو خطواتنا الأولى..
خارج (الكومفورت زون).

اخرج بقى برجلك اليمين..
أو خليك جوه لوحدك.

الولاء الخفي

مصطلح نفسي مهم بنستخدمه أحيانًا، اسمه (الولاء الخفي Invisible Loyalty).. بمعنى إننا بيكون جوانا -بشكل غير واعي- ...لاص وولاء لحكايات آبائنا وأمهاتنا وأجدادنا.. وبنحاول من غير ... ما ناخد بالنا نكرر الحكايات دي بطرق مختلفة، كأننا بنؤكد ليهم من ...انا إننا أوفياء ومخلصين.. وإننا ما زلنا -وسنظل- على عهدنا معاهم.

أنا اتكلمت قبل كده في كتاب (الخروج عن النص) عن التكرار ال...ري.. وازاي ممكن واحد يعدي بتجربة صعبة، أو خبرة مؤلمة، أو ...ار خاطئ، وييجي بعدها -وبشكل غير واعي أيضًا- يكرر نفس ال...ربة الصعبة بتفاصيلها، ويعدي بنفس الخبرة المؤلمة بحذافيرها، ...ار نفس الاختيار الخاطئ كما هو (مع نفس الشخص أو شخص ...).. كأن الواحد عاوز يصلح اللي فات من خلال تكراره (يمكن ال...رة دي أقدر أغيره)، أو ينتقم من اللي أذاه في حد تاني شبهه (ما هو ...انهم زي بعض)، أو ينتقم من نفسه بتكرار تعريضها للأذى (أنا ما استاهلش غير كده)، أو يضحك على نفسه ويصور لها إنه مسيطر ومتحكم في الأمور (أنا بتأذي بس بمزاجي).

(الولاء الخفي) بقى هو (التكرار القهري) بس على مستوى العائلات والأجيال.. يعني البنت تكرر نفس تجربة الأم.. والأم تكون مكررة نفس تجربة الجدة.. الابن يكرر نفس تجربة الأب.. والأب يكون مكرر نفس تجربة الجد.. وهكذا.. لأجيال كتير سابقة ولاحقة.

ويبقى فيه سيناريوهات عائلية متكررة عبر الأجيال.. لمجرد إن (شخص ما) في (جيل ما)، تعرض لصدمة نفسية معينة، أثرت عليه بشكل كبير.. خلاه ينقل الأثر ده من جيل لآخر بطرق بعضها واضح وبعضها خفي.. بيسموا الصدمة دي (صدمة عابرة للأجيال) Transgenerational Trauma.

خليني أوريك بعض صور الولاء الخفي وسيناريوهاته المتوارثة.

سيناريو الزواج الفاشل:

ده من أشهر صور (الولاء الخفي) وأكثرها شيوعًا.. وبيبدأ بإن الأم كان زواجها فاشل.. ومليان مشكلات وصراعات.. وكانت مظلومة ومقهورة وعايشة في جحيم يومي لا ينتهي.. تكبر بنتها وهي خايفة ومترقبة من الزواج.. وفي نفس الوقت جواها (ولاء خفي) لوالدتها، اللي «ماينفعش تفشل لوحدها».. و«ماينفعش هي تفشل في جوازها وأنا أنجح في جوازي».. و«مستحيل هي تتظلم وتتقهر وأنا أفرح وأتبسط».. فتعمل إيه؟ إما إنها تختار (بعقلها الباطن) اختيار سيئ وترتبط بيه، فيطلّع عينيها ويكفّر سيئاتها، ويظلمها ويقهرها ويذيقها الأمرين، وإما إنها تفتعل الصراعات وتؤجج المشكلات مع جوزها، لغاية ما تطلّع منه أسوأ ما فيه، وتُفشِل حياتها الزوجية بالفعل.. وتبقى كده مشيت على الصراط.. وأوفت بالعهد.. اللي عاهدت بيه أمها في يوم من الأيام دون وعي أو تفكير.

الولد الـلي بيتربى في بيت عليه يافطة الجواز مـن بـره، لكنه مليان ... ف نفسي من جوه.. وفـاؤه وولاؤه لأبوه وأمه ممكـن يخلوه يكرر ... حكايتهم بـكل تفاصيلها.. ويعيّش نفسـه ومراته وأولاده حياة ... بائسة، محاطة باليأس من كل جانب.

السـيناريو ده ممكن ياخد صور كتير تانية.. يعني البنت دي بدل ما ... في سـلبية أمهـا، ممكن تحاول تاخد (من جوزهـا) حق أمها اللي ... فتـش تاخده (مـن أبوها).. فهي الـلي تطلّع عينه وتكفر سـيئاته ... هـه في نفسـه.. ممكـن كمان تقود حياتهـا الزوجية نحـو الطلاق، ... ان تعمل اللي أمهـا ماعرفتش تعمله.. وممكـن طبعًا ماتتجوزش ... لأ.. وكل مـا يتقدم لهـا عريس، تلبسـها كل عفاريـت الأرض.. ...

الولد ده كمان بـدل ما يكـرر حكاية والديه بحذافيرها، ممكن يغيّر ... ها بعض التفاصيل، أو يبدّل بعض الأدوار.. لكن داخل نفس الحلقة ... غة.

ويورّثوا لأولادهم وأحفادهم نفس السـيناريو.. ويمرروه لأجيال ... ة مقبلة.

سيناريو نفس الوظيفة:

هنا.. بيكون فيـه أب أو أم في أحد أجيال العائلة، حصلت له صدمة ... ـية، أو مـر بتجربة حياتية وصّلت له رسـالة إن «أحسـن شـغلانة ... حد يشـتغلها هي كذا...»، أو «لو كنت اشـتغلت الشغلانة دي، ... انش حصل ده كله».. سـواء اشتغلها فعلاً، أو حاول وماعرفش.. ... دأ هذا الأب (أو الأم) بدوره يوصل نفس الرسـالة لأبنائه وبناته.. ... ايـة ما صدقوها.. ومشـيوا على نفس التراك اللي هـو حطهم عليه..

وقعدوا يجروا.. ويهرولوا.. ويحققوا أهداف.. ويعملوا إنجازات. من غير ما يقفوا ولا حتى يراجعوا نفسهم.. كأن حد بيجري وراه بالكرباج.. علشان يوصلوا لحاجة هما مش عارفينها.. كأن فيه بينه وبين أبوهم أو أمهم (عهد خفي) إنهم يبقوا نسخ منهم.. أو إنه يحققوا لهم اللي ماعرفوش يحققوه.

أنا شفت أم مُصرّة إن كل أولادها وبناتها يبقوا دكاترة.. مش بس كده.. ده كمان لازم يتجوزوا دكاترة.. وبسبب (الولاء الخفي) اللي جو الأولاد ناحية أمهم.. ده اللي حصل فعلاً.. وللأسف كلهم جوازاتهم فشلت.

سيناريو الوزن:

في الحالة دي، بيكون فيه عند أحد أجيال العائلة هوس بشكل الجسم المثالي.. ووزن الجسم المثالي.. وقوام الجسم المثالي.. وبدأ هذا الهوس -بفعل الولاء الخفي- يسري في الأبناء والأحفاد، لغاية ما يوصل للجيل الحالي.. ونلاقي بنت في مقتبل العمر، شايفة نفسها تخينة وهي أخف من الريشة.. وبنت تانية داخلة في نظام غذائي قاسي جدًّا رغم إنها لا تحتاجه على الإطلاق.. وبنت تالتة بتاكل وترجّع الأكل اللي أكلته علشان وزنها مايزيدش.. لدرجة إني قابلت مرة شابة صغيرة بتحكي لي إن أهلها كانوا حاطين ميزان في كل حجرة من حجرات البيت.. يوزنوا نفسهم عليه كل كام ساعة.. الشابة دي نفسها دلوقت مش بتقول لبنتها غير يا «تخينة».

سيناريو التحرش:

ده بقى سيناريو صعب جدًّا.. بتكون فيه الأم اتعرضت وهي صغيرة لشكل من أشكال التحرش الجنسي.. أو اتعرضت وهي كبيرة لما يسمى بالاغتصاب الزواجي.. اللي بتُجبر فيه على ممارسة العلاقة الجنسية مع

... عنها وعلى غير رضاها.. وده سبب لها صدمة نفسية شديدة، ... أثر عميق وطويل الأمد.. تبدأ الأم بث رسائل الرعب لبنتها، ... بشكل مبالغ فيه جدًا: «خلي بالك.. إوعى حد يلمسك».. ... حد يقرب منك».. «المنطقة دي خطر».. وده يسبب عند البنت ... شديد من كل حد وأي حد.. وللأسف، وبكل أسف، المتحرش ... يلتقط البنت الخايفة.. من نظرات عينيها، وتعبيرات وشها، وتردد ... فيهجم عليها، ويتحرش بيها فعلاً، ويسبب لها نفس الصدمة، ... جواها نفس الأثر.. اللي تورّثه هي كمان لبنتها.. ولكل سلسال ... الـ...

... طبعًا سيناريوهات موروثة تاني كتير.. زي (سيناريو الإحساس ...).. واللي فيه السـمة الأساسـية المتكررة في أفراد وأجيال عائلة ... إنهم بيلوموا نفسـهم كتير، ويحسسـوها بالذنب، أو يلوموا ...م كتير، ويزرعوا فيه الذنب زرعًا.

... كمان (سـيناريو القلق والخوف).. واللي فيـه تلاقي عيلة كاملة ... أجيالها عايشـين على بركان من الإحسـاس بالقلق من كل شيء، ... ف غـير المبرر مـن كل حاجة.. والجيـل ده يـورث للجيل ده.. ... ده يستلم من الجيل ده.. وهكذا.

... سيناريو (راجل يعني سي السيد)، اللي ورثه معظم الرجال (أقصد ...) في بعض المجتمعات، واللي بيوصل ولاءهم الخفي لآبائهم ...هم إنهم يكرروه بشكل قهري رافض لأي تغيير أو تعديل.

... سـيناريو باشـوفه كتـير في الوقت الحالي، باسـميه (سـيناريو ... الأب)، واللي بتحاول فيه الأم ـبناء على خـبرة أمها وأجدادهاـ ... تحصر دور الأب في البيت عـلى المصاريف والمتطلبـات اليومية،

وتبعد أولاده وتفاصيل حياتهم عنه بطريقة أو بأخرى، وتختص
بحبهم وقربهم لوحدها، ويبقى هو (وحش) وهي (حلوة).. ويب
هو اللي مُقصّر، وهي اللي ماسكة زمام الأمور.. وتشوف بنتها الصغ
ده.. وتتعلمه.. وتورثه.. وتعمله مع زوج المستقبل.. طبعًا ده لا ي
إن فيه رجالة مش محتاجين السيناريو ده علشان يعملوا كده.. لأنهم
شخصيًّا ورثوا (سيناريو تكبير الدماغ).

ولاؤنا الخفي لآبائنا وأمهاتنا بيخلينا نكرر نفس حكاياتهم، ونعيش
نفس سيناريوهاتهم، ونتبنى نفس قضاياهم.. كما هي.. أو بالعكس
أحيانًا.. والحالتين مايفرقوش عن بعض.. علشان ده سجن.. و
سجن.. ده سجن التكرار.. وده سجن التكرار العكسي.. و
الحالتين.. أنا مش موجود ومش حاضر ومش فاعل.. علشان هم بس
الموجودين.. وهم بس الحاضرين.. وهم بس الفاعلين.. بإيديا، وع
طريقي.

وكأن فيه ميراث بيتم توزيعه ساعة الولادة.. زي ما فيه ميراث بيت
توزيعه بعد الوفاة.

وكأنك بمجرد ما تتولد.. بتبدأ في استلام تركة ثقيلة وممتدة م
كل أجيال أسرتك، اللي فاتت.. والحالية.. دول يسلِّموك مخاوفهم
ودول يسلِّموك عُقَدهم.. ودول يسلِّموك سيناريوهات حياتية مُع
سلفًا.. وجاهزة للتنفيذ فورًا.

سيناريوهات حب.. سيناريوهات جواز.. سيناريوهات نجاح
وسيناريوهات فشل.

وتَحمِل بداية من الساعات الأولى في عمرك حِمل تقيل جدًّا.. وتش
شيلة طويلة عريضة.. ربما تتأصل جذورها لمئات السنين للخلف.

... أصعب..

اللي أنا ذكرتهم دول أمثلة قليلة وبسيطة من سيناريوهات (الولاء
...).. لكن فيه كتير ألعن.. وأخفى.

... ناس عندهم ولاء ووفاء خفي على مستوى الأمراض
... الإصابات الجسمانية.. يعني يصابوا أحيانًا بنفس الأمراض الجسمانية
... أصيب بيها آباؤهم وأمهاتهم وأجدادهم، (والسرطان الساري في
... العائلات مثال شهير).. ممكن ده يحصل في نفس السن.. وممكن
... صغرى أو كبرى.. طبعًا فيه عوامل وراثية جينية.. بس في
... إن أحد طرق وأدوات الولاء الخفي هو السريان عبر الجينات.
... أبحاث وكتب علمية كتير قدرت توصل لده وتؤكده، (منها
... Genes on the Couch) الصادر سنة ٢٠١٤ .

... أكتر؟
أه.. فيه أكتر.

بعض الناس بيحصل ليهم أحداث كبيرة في حياتهم، في نفس السن
اللي حصلت فيه أحداث كبيرة في حياة والديهم أو أجدادهم.. يعني
... حصل له حادثة وهو عنده أربعين سنة.. تلاقي أبوه في نفس السن
... بتجربة صعبة وعنيفة (ممكن تكون حادثة برضه).. أو واحدة
... بمرض خطير في ... خمسين سنة.. تكتشف إن والدتها في
السن ده أصابها برضه مرض خطير (نفسه أو مشابه ليه).. وهكذا..
الولاء الخفي يصل إلى الكروموسومات والجينات وخطوط العمر..
... مصطلحات زي متلازمة الأسلاف Ancestor Syndrome، والذاكرة
الجينية Genetic Memory، أصبحت معروفة ومتداولة.

وزي ما فيه عندنا (ولاء خفي) لآبائنا وأمهاتنا وأجدادنا.. هم كما
عندهم (ولاء خفي) لآبائهم وأمهاتهم وأجدادهم.. لغاية عشرا
وربما مئات الأجيال للخلف.. وتبقى حضرتك ورثت سيناريو حيا
معين، جاي من سبع أجيال ورا.. وانت ماتعرفش أصله إيه.. وجا
منين.. وتنقله للي بعدك بشكل يثير الدهشة والعجب.

الولاء الخفي قد يحمل في طياته قنابل نفسية موقوتة وجاهز
للانفجار.. منها «أنا لو فرحت، أبقى خُنت أمي.. لأنها ماكانتش
بتفرح».. «أنا لو حبيت نفسي، أبقى خذلت أبويا.. لأنه ماكانش بيحب
نفسه».. «ماينفعش أنجح في حياتي وهم فشلوا».. «ماينفعش أكسب
صحتي، وهما خسروا صحتهم».. «لازم أختار نفس اختيارتهم ف
الحياة، وإلا أبقى خذلتهم».. «ماينفعش أعيش وأحس بطعم الحياة.
وإلا أبقى خليت بيهم».

ولاء أعمى.. وفاء غير مبرر.. إخلاص مالهوش أي معنى.. وم
دون أي وعي بالطبع.

عايشين واحنا شايلين شيلة حد تاني غيرنا.. وماشيين وبنتحرك
بيها فوق ضهرنا.. من غير حتى ما ناخد بالنا.

شايلين الشيلة لغاية ما بقينا شبهها.. وبقيت شبهنا.

شايلنها لغاية ما حسينا إننا أغراب تايهين من غيرها.

نقف بقى لحظة كده..

ونسأل نفسنا: هي الشيلة دي شيْلة مين؟ هي القضية دي قض
مين؟ هو أنا عايش لحساب مين؟

ونفرّق ما بين شيلتنا، وكل الشيل اللي اترمت علينا..

• اخد قرار حاسم وشجاع..
إننا نرجّع لكل واحد شيلته..
إننا نوقف ظلم لنفسنا ولغيرنا..
.. قف استهلاكنا الشديد لطاقتنا النفسية والجسدية ضدنا..
.. قف دوراننا المستمر المحموم زي الثور الأعمى حوالين ساقية
... لا. الخفي).

.. النهارده.. كل واحد يشيل شيلته.

• على فكرة.. ده ماهوش أي علاقة ببر الوالدين.. بالعكس.. ده قد
.. هو البر الحقيقي بالوالدين.. زي ما هنشوف بعد شوية.

* * *

الألماني (فردريك بيرلز) مبتكر نظرية العلاج النفسي الجيشتالتي
.. نص جميل جداً، سموه تلامذته بعد كده (قسم الجيشتالت)، أو
.. الجيشتالت).. وفي مؤتمرات العلاج الجيشتالتي اللي حضرتها،
.. بيبدأوا دايماً بهذا القسم.

أنا شايف إن كل كلمة في النص ده ليها معنى، وإننا محتاجين نحفظه
.. ظهر قلب، ونردده كل يوم.. كل يوم:

I do my thing and you do your thing.
I am not in this world
to live up to your expectations,
And you are not in this world
To live up to mine
You are you,
And I am I,
And if by chance we find each other,
it's beautiful.
If not,
It can't be helped.

الترجمة العربية (بتصرف):
أنا أعمل اللي عليا وانت تعمل اللي عليك.
أنا مش موجود في الدنيا..
علشان أكون عند توقعاتك.
وانت مش موجود في الدنيا..
علشان تكون عند توقعاتي.
أنت هو أنت..
وأنا هو أنا.
لو تصادف واتفقنا..
جميل جدًا.
ولو ماحصلش..
مش هاشوه نفسي علشانك..
مش هاشوه نفسي علشانك.

* * *

أخيرًا.. اقرا معايا الكلام اللي كتبته إحدى من سلكن طريق الرجوع عن ولائهن الخفي:

- أنا محتاجة وعاوزة ومن حقي وقررت، أتحرر من كل، ومن أي سيناريو مرضي موروث.

- أنا محتاجة وعاوزة ومن حقي وقررت، إني أمسح وأتحرر من أي نمط/ نص/ موروث مش بتاعي، وأفضي مكان للسيناريو بتاعي، ودي مسؤوليتي لوحدي.

- أنا لوحدي المسؤولة عن كتابة السيناريو الجديد بتاعي.

- أنا قررت إني أنهي وأخرج من كل العلاقات المرضية اللي في حياتي، كفاية بقى، وأنا لوحدي المسؤولة.

أنا محتاجة قوي وعاوزة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة،
التحرر من أي نصوص سابقة التحضير، من أي موروث مرضي،
... غير مفيد.
أنا محتاجة قوي وعاوزة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة،
... كتابة نص حياتي أنا، أنا وبس، نقطة ومن أول السطر.
أنا محتاجة قوي وعاوزة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة،
... لكل واحد حاجته، أنا مش امتداد لمشكلات أهلي.
أنا في كامل قواي العقلية، بتنازل تمامًا وكليًّا وعلى جميع المستويات
... والباطنة، وعلى الإطلاق عن هذا الإرث.
أنا برجع بكل الحب والاحترام والتقدير لكل واحد حاجته..
... يشيل شيلته.
أنا محتاجة قوي وعاوزة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي مسؤولة،
... أوقف كل مجهوداتي ووقتي ومحاولاتي المستميتة، علشان أثبت
... سيناريو مش بتاعي.
... نهاية بقى.. كفاية بقى.. كفاية بقى».

... انت آخر نقطة في هذا الخط الممتد عبر الأجيال..
... آخر مستلم لهذه التركة الباهظة..
... آخر متبني لهذه القضية الخاسرة..
... نفسك وأولادك وأحفادك وأحفادهم..
... ولاء خفي آخر..
... ممتد..
... ما لا نهاية.

صباح الخير: أنا إنسان طيب..

فيه مشهد مؤلم جدًّا في فيلم War for the Planet of the Apes، ا
أبطال الفيلم قابلوا في رحلتهم قرد كبير في السن، هربان من سجو
الجنود الأمريكان، وعايش لوحده في أحد الكهوف من سنين.

استنى..

المؤلم في المشهد مش إنه كبير في السن أو إنه عايش لوحده فترة طوي
جدًّا في كهف مظلم.

المؤلم إنه لما جه يعرّفهم بنفسه قالهم إن اسمه: باد إيب Bad Ape
(قرد سيئ).

كان غريب جدًّا إن حد يعرّف نفسه بالاسم ده.. بس بعدها فو
تقدر تفهم إن ده اللقب اللي كانوا بينادوه بيه الجنود الأمريكان.. كان
كل ما يشوفوه يقولوا له (باد إيب).. كل ما يندهوا عليه يقولوا ا
(باد إيب).. كل ما يطاردوه أو يعاقبوه يقولوا له (باد إيب).

إنه برضه المؤلم في ده..

ده إنه صدق إن ده اسمه فعلاً.. واقتنع إن دي صفته.. وبدأ
اس بيه على إنه (باد إيب).

جدًّا.. ومؤلم جدًّا.
البعد الأول فقط من الألم اللي أنا أقصده.

التاني من الألم ده هو إن احنا نفسنا ساعات بنعمل كده..
ده مع الناس اللي بنحبهم.. مع أقرب الناس لينا.. مع
مع أزواجنا وزوجاتنا.. مع إخواتنا.. مع زمايلنا في الشغل..
ابنا..

ما احنا ساعات بنعمل كده.. إحنا كمان ياما اتعمل فينا ده.

الزوجة اللي جوزها طول الوقت يقول لها انتي مقصرة.. إنتي
ش.. إنتي نكدية.. إنتي جايباني لورا.. إنتي فاشلة.. إنتي
حياتي.. هي بعد شوية بتصدق ده عن نفسها، وتتهز ثقتها بيها،
عندها صورة ذاتية سيئة جدًّا.. وتبدأ تتعامل مع نفسها ومع
ومع كل الناس على إنها فعلاً مقصرة، ومش بتفهم، ونكدية،
هي بتبدأ -حرفيًّا- تشك في نفسها.

اللي أهله بيوصلوا له دايمًا إنه وحش.. مش كويس.. سيئ..
مع الكلام.. دايمًا غلط.. أقل من فلان وعلّان.. هو برضه بعد
صدق ده عن نفسه.. ويتعامل بيه معاهم ومع كل اللي حواليه.

البنت اللي بيوصل لها من أهلها وناسها ومجتمعها إن جسمها ذ...
وان وجودها إثم، وإنها قليلة وصغيرة وماتستاهلش.. شوية شـ...
هتصدق ده، وهتتعامل بيه، ومش هتشوف غيره، وممكن تدافع ...
وكمان تهاجم أي حد يحاول يعرّفها حقوقها ويفتّح عينيها.

يـاااه.. قد إيه احنا مصدقين عن نفسنا حاجات كتير قوي.. ...
في الحقيقة.. مش حقيقة.

لسه.. فيه بُعد تالت للألم..

البعد التالت هو إني بعد ما أصدق عن نفسي الحاجات ا...
وصلتني.. واتعامل بيها مع الناس على إنها فعلاً (أنا).. ده يوصل ل...
مني.. ويصدقوه عني.. ويتعاملوا معايا على إني كده فعلاً.
يعني إيه؟

يعني وصلني زمان إني ما استاهلش.. وأنا صدقت ده.. قوم ا...
أتعامل مع جوزي على إني ما استاهلش.. وأعيش خانعة مقه...
مطفية.. فهو يشوف ده فيا.. ويديني فوق دماغي أكتر.

وصلني زمان إني فاشل.. وأنا صدقت ده.. قوم كل ما أبدأ شـ...
جديد.. أتعامل مع زمايلي على إني فاشل.. وهم يشوفوا ده ...
ويتعاملوا معايا على أساسه.. يتعاملوا معايا على إني فاشل.

وصلني إني قليل وماليش لازمة.. وصلني إني طاووس زما...
وصلني إني عاجز وقليل الحيلة.. وأنا صدقت ده.. وباتعامل بيـ...
الناس.. فالناس هتعاملني طبعًا على أساسه.

... مغلقة من الوجع.. ألم ذو ثلاثة أبعاد.. مجموعة متقابلة ... العاكسة لنفسها.

... أكون أنا مش باحب نفسي.. الناس هتحبني ليه يعني؟ ما ... ل لهم (من غير ما أنطق ولا كلمة) إني مش باحب نفسي.

... ن مش باسامح نفسي.. غيري هيسامحني ليه إن شاء الله.

... ن رافض نفسي.. إنت هتقبلني ليه؟

... ه عن نفسك.. يصل إلى الناس.. ويعاملونك به.

... او كنت من جواك مصدق إنك تستاهل.. ده هيوصل للناس.. ... ك على أساسه.

... ي مصدقة إنك ذنب وإثم وخطيئة من خطايا الزمن.. ده ... ل للناس.. وهيعاملوكي بيه.

... نتم مصدقين إن فيه أمل.. لن يكون هناك أي شيء غير الأمل.

... كل يوم بتقول للعالم: صباح الخير.. أنا إنسان سيئ.. أو أنا ... طيب.. أو أنا إنسان حائر أو... أو... أو... إلخ.
... تتلقى من العالم سوى ما ترسله له.

... كده ممكن نفهم عبارات زي «ما تبحث عنه يبحث عنك» ... ، و«إنك لا تقابل إلا نفسك في طريق القدر» لمصطفى محمود، ... ها وغيرها.

طبعًا ده مش معناه إطلاقًا نفي مسؤوليتك عن أفعالك وتصر فا
ونوعية وجودك (بحجة إن ده اللي وصلني عن نفسي وصدقته).. ل
فقط علامة على الطريق.. اللي مليان علامات تانية كتير.

إزاي بقى اللي جوانا بيوصل للناس من غير حتى ما نتكلم
كلمة؟ إزاي علاقتنا بنفسنا بتتحس من اللي معانا، من غير حتى
ياخدوا بالهم.. دي حكاية كبيرة قوي.. هنتكلم عنها بعد شوية.

...

بطل تعامل نفسك على إنك (باد إيب).. علشان العالم يبطل يعامل
على إنك (باد إيب).

وقول معايا كل يوم الصبح:
صباح الخير أيها العالم.. أنا إنسان طيب.

يو دونت هاف تو بي سو نايس

[illegible] تقول: «صباح الخير أيها العالم.. أنا إنسـان طيب»، ده مش [illegible] إنك تسمح لحد يستغلك أو يؤذيك أو يستبيح حدودك.. [illegible] إنه مش من حقك تغضب.. وتزعل.. وتبعد أحيانًا. [illegible] غير السذاجة.. وغير البلاهة.. وغير التهاون في الحقوق.

[illegible] ريب في السـيكودراما حضرته كان في روما، وكانت المدربة [illegible] حاجة مهمة جـدًّا.. طلبت مننا (كنا مجموعة من ٣٠ شـخص [illegible] إننا نتحرك في المكان بشـكل عشـوائي، ونمشي نبص في وش [illegible] ل واحد فينا يرسـم على وشه تعبيرات تلقائية.. ماكانش فيه [illegible] أو تعليمات بخصوص تعبيرات الوجه اللي بنعبر عنها.

[illegible] لاحظت إن كل الناس كانت بتضحـك في وش بعض، أو [illegible] كنا بنرسـم تعبيرات وجـه (لطيفة).. حـد بيضحك.. حد [illegible] حد بيرفع حواجبه.. وهكذا.

الســت طلبــت مننا طلــب غريب شــوية: قالت لنا مــن فضلكـ
You don't have to be so nice.. يعني مش لازم تكونوا لطفاء للغاية
وطلبت إننا نبدأ نظهر على وشــنا تعبــيرات مختلفة خالص.. مش لا
نضحك.. ممكن نكشر، ممكن ننفخ ونفش.. ممكن نعبر عن زهق.. .
غضب.. عن استياء.. عن اشــمئزاز.. عن حزن.. عن ضجر.. وبا
فعلاً نعمل كده.. اللي قطب حاجبيه.. واللي نفخ خدوده وفشها.. اا
عوج بقه.. واللي طلع لسانه.. واللي عمل أي حاجة.. أي حاجة.

وصلتني من التمرين ده رســالة مهمة جدًا.. رغم إنها بديهية جدا
الرســالة دي فكرتني بحاجة درستها في التحليل النفسي قبلها بشوية
وهي إن فيه نوع من الناس بيتصرف مع اللي حواليه طول الوقت على إ
شــخص لطيف جدًا.. بيرضي كل الناس، مش عاوز يزعل حد، مم
يتكســف إنه يقول (لأ).. أو يخـاف إنه يعترض أو يغضــب أو يزه
وإن ده يبــان عليــه.. دايمًا بيحــاول يتجنب المشــكلات، ويرضي جـ
الأطراف.. وســاعات كتير بيقدم احتياجــات الآخرين على احتيا
هو شــخصيًا.. مهما كان جواه من مشاعر إنســانية عادية، واحتياج
بشرية لا جدال فيها.. بيسموه People-Pleaser (مُرضي الناس).

الشخص ده اتعود من صغره إنه يفضل دايمًا الطفل اللطيف الظري
الهادي المسالم، الضاحك المبتسم، اللي مش بيشتكي، ولا بيهش .
بينش.. ورغم إن دي حاجة شكلها جميل وشيك وحلو من .
لكن الطفل ده بيعمل كده على حساب نفسه، وبيكتم جواه لسنوا
طويلة مشاعر إنسانية كتير جدًا، هي من حقه، بس وصل له إنه .
مسموح ليه يعبر عنها، مشاعر زي الكره والغضب والملل والاشم
والرفض.. الطفل ده اتعلم انه مايعبرش عن مشاعره الحقيقية علش
يتجنب المشكلات اللي ممكن تحصل ليه أو تحصل بسببه (كما صَوَّرَ له
حولَه).. الطفل ده أهله حملوه مسؤولية هو أصلاً مالهوش علاقة بي

...ا، اللي حواليه (ابتداء بيهم طبعًا) يبقوا راضيين ومبسوطين.. وإذا ...ش ده.. يتحمل هو المسئولية، والعقاب طبعًا.

...تي العزيز.. صديقتي الغالية..

...قك تعبر عن اللي جواك كما هو.. من حقك تُظهري ما بداخلك ... من حقك تحب أو تكره، من حقك تفرحي أو تحزني، من حقك أو ...مل، من حقك توافقي أو ترفضي.. من حقكم ترسموا على ...م نفس اللي محفور جواك.

...قك (بكل بساطة وبديهية) إنك تكون حقيقي..

...قك (بكل بساطة وبديهية) إنك تكوني حقيقية..

...نت هاف تو بي سو نايس.

بر الوالدين.. وبر الأبناء

من أكتر المناطق الشائكة في العلاقات الإنسانية.. علاقة الشخص بوالديه.. وفي العلاج النفسي، المنطقة دي بيكون حواليها طبقات كتير جدًّا من الوجع أحيانًا.. واللخبطة أحيانًا.. والشعور بالذنب أحيانًا أخرى..

كل الأديان بتدعو لطاعة الوالدين.. وبرّهما.. وخفض جناح الذل من الرحمة لهما.. وده طبعا حقهم بلا جدال.

بس لو حد من الوالدين دول قاسي.. مؤذي.. مشوِّه نفسي لأولاده؟

لو حد منهم مضطرب.. مش متزن.. مختل؟

لو أب بيصبَّح ولاده بعلقة، ويمسِّيهم بشتيمة.. أو أم بتتعامل مع أولادها على إنهم ما زالوا داخل رحمها، ومش عايزاهم يطلعوا يشوفوا نفسهم ويكبروا ويعيشوا حياتهم.

... عاوز ابنه يكون مشروعه الخاص.. ويحقق أحلامه الشخصية
... أو أم مش بتحس باحتياجات أولادها النفسية وبتنكرها
... ي ما بتنكرها على نفسها.

... كده.. دا فيه أب كل علاقته بالأبوة هي خانة الزواج اللي في
... وأم من كتر كرهها لنفسها كرَّهت أولادها في نفسهم.

... ب اللي بيحرم بناته من التعليم، واللي بيدخَّل ولاده كلية
... عنهم، واللي بيدفن أنوثة بناته من سن ثلاث سنين.

... م اللي بتبلع ولادها وتخوفهم من كل العالم علشان يفضلوا
... واللي بتسمح لأولادها إنهم يتطاولوا على بناتها فقط لأنهم
...)، واللي تعلّم بناتها إن وظيفتها في الحياة هي فقط خدمة زوجها
... له باغتصابها كل ليلة باسم الزواج.. وان ده أهم من شغلها
... ا ووجودها نفسه.

... والأب اللي بيعتدي على بناته جنسيًّا.. والأم اللي مش بتحمي
... صدقهم وتدافع عنهم، لو البنت جت وقالت لها إن حد لمس
... ا.. بالعكس.. دي تلومها وتضربها وتقول لها «اخرسي بلاش
...».

... واللي بيربوا أولادهم على الإحساس بالذنب، ويزرعوه
... سقوه ويكبَّروه لغاية ما يلتهمهم.. واللي يتفننوا في استفزاز
... م لغاية ما يقربوا يكفروا بنفسهم وبالحياة وبربنا.. واللي يقولوا
... م كل يوم إنهم جم غلطة، أو إنها جت بنت وكانوا عاوزين
... واللي يحرجوا أولادهم قدام الناس.. واللي يقارنوا بينهم وبين
... أو بينهم وبين زمايلهم وقرايبهم وجيرانهم.

طبعًا مش هاكلمكم عن الضرب والتكتيف والحبس واللسع بال
وشد الشعر، وغيره من العقاب النفسي والجسدي اللي أقل ما يوص
به إنه غير آدمي.. واللي وصل مؤخرًا إلى إن أب يموّت ابنه الشاب
ضربه بسير غسالة مربوط فيه مفك (الوطن - ٢٢ يوليو ٢٠١٨).. وا
تحرق ابنها الصغير بالمياه السخنة (اليوم السابع - ١٣ مارس ٢٠١٨)
وغيرهم.. وغيرهم.

وقبل كل دول، الأب والأم اللي عاوزين يفصّلوا أولاده
على مقاسهم.. ويخلوهم نسخ مشوهة مزينة من أنفسهم.. يك
صوتهم.. ويحرموهم من تلقائيتهم.. ويطفوهم ويطفوا روحهم ويس
أرواحهم منهم.

وبعد كل دول، الأب والأم اللي بيختاروا لابنهم مراته، ولبنتهم جوز
على غير رغبتهم.. واللي بيبوظوا جوازات ولادهم.. واللي بيجبروا بنت
انها تكمل في جوازة مليانة أذى وذل وإهانة.

وقصاد أي اعتراض أو رفض من جانب الابن أو البنت، يُش
الوالدين على طول في وشهم سلاح (بر الوالدين)، و«لو ماسمعت
كلامي أنا مش راضي عنك»، و«شوف هيجرى لك إيه في حياتك
اغضب عليك»، و«انت ابن عاق علشان بتقول لي لأ».. فيحس الا
بالذنب.. ويتكسروا من جواهم.. ويضطروا للمزيد من الانحنا
والانطفاء.. والتزيف النفسي البطيء.

وأصعب ما في ده كله.. إنه بيتم - أحيانًا بصبغة دينية، وباستخ
نصوص دينية مقدسة، وتحت لافتة كبيرة عنوانها التربية والتقو
ومين يقدر يستحمل غضب ربنا المرتبط بعدم رضا الوالدين؟

ا ا سمعت بوداني الولد اللي بيقول: «أنا مش عايز أي حاجة من ا غير إنه يعاملني على إني بني آدم».. والبنت اللي بتقول: «أنا لما ف بنت مش خايفة من أبوها، ومش حاسة منه بالتهديد، أنا اها».

مل إيه بقى في ده كله؟
ول لهم اسمعوا الكلام؟
لي لبابا حاضر يا حبيبتي.. اعتدي عليا يا بابا كمان وكمان؟
ول لماما حاضر يابني.. مش هاكون نفسي وهاكون زي ما انتي يا ماما؟

بيهم يدفنوا نفسهم؟
جعهم على التشويه والوأد وسرقة الروح؟
ده يرضي ربنا؟ هو ربنا عاوز كده؟
الحقيقة لأ.. وألف لأ.. بل مليون لأ.

الوالدين مش معناه أبدًا إني أسمح لهم يشوهوني ويؤذوني نفسيًّا دياً.. ومش المقصود بيه خالص إني ألغي نفسي وأكون نسخة من حد غيري. ومش هو إطلاقًا إني اغمّض عيني عن إحساسي وتقديري الخاص للأمور، على حسب ظروفي وواقعي.

الوالدين مايكونش بإن الأبناء والبنات يدفنوا نفسهم، أو يكرهوا م، أو يشوهوا رجولتهم، أو يفسدوا علاقتهم بجسمهم.

الوالدين ماينفعش يسحق وجودي.. ويسلبني إرادتي.. ويحرمني ي الحقيقية الفطرية.. ويعيّشني طول حياتي بنفس مزيفة، كل سها التأقلم مع هذا الكبت وذاك السواد.

البر الحقيقي للوالدين هو إني أكون نفسي.. وماكونش مسخ بشر
يمشي على الأرض بسببهم، أو بسبب غيرهم.
البر الحقيقي للوالدين هو إني يكون ليا اختياراتي في الحياة، اللي ممك
جدًا تكون مختلفة عن اختياراتهم في الحياة.. وده حقي.

وبالمناسبة.. النجاح الحقيقي للتربية.. هو إن أبنائي يطلعوا مختلف
عني.. مش نسخة مكررة باهتة مني.

البر الحقيقي للوالدين هو إني أقول لهم (لأ) عند اللزوم.. (لأ) ع
الأذى.. (لأ) عند الظلم والتشويه والافتراء.

الوالدين بشر.. والبشر يخطئ ويصيب.. ويقوى ويضعف.. وينج
ويفشل.. ويَعدِل ويَظلِم.

الوالدين ممكن ذكاؤهم يخونهم.. وتفكيرهم يستهويهم.. ورؤيتهم
تكون قاصرة في بعض الأحيان.

الوالدين ليهم طاقة.. وقدرة.. وحدود.

الوالدين مش آلهة.. الوالدين بني آدمين.. ويسري عليهم كل
يسري على البني آدمين.

وإذا كان أي حد بيسيء استخدام الدين زورًا وبهتانًا، علشا
يدي تصريح لنفسه أو لغيره بفرض سطوته على أبنائه وحرمانهم
آدميتهم.. فالرد والدفاع برضه موجود في الدين، بشكل لا يقبل ا
لبس أو خلط.

طيب.. و«ولا تقل لهما أُفٍّ ولا تنهرهما»؟

طبعًا.. من دون جدال.. ماحدش قال كده.. إني أقول (لأ) بكل أدب واحترام، غير إني أقل أدبي وأتأفف وأطول لساني وأنهرهما.

طيب.. «وبالوالدين إحسانًا»؟

جدًا جدًا.. بس الإحسان مش معناه الطاعة العمياء والسماح ويه والظلم والأذى.. بالعكس.. قمة الإحسان هي إني أكف الم عن ظلمه: «انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا، قالوا يا رسول الله أنصره ظالمًا؟ قال: تحجزه عن الظلم، فذلك نصرك إياه».. وأنا باكون في صفه، وباعمل لصالحه.

الأوضح والأكثر مباشرة من كل ده، هو قوله تعالى: «وإن جاهداك أن تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما وصاحبهما في الدنيا ا». والتفسير مستحيل يكون قاصر على إن الدعوة للشرك معناها في القرن الواحد وعشرين يطلب من ابنه إنه يعبد النار مثلاً.. المعنى أوسع من كده بكتير. وأرى إن أهم تفاسيره إن الأب والأم مش يطلبوا من أولادهم إنهم يتعاملوا معاهم هم شخصيًا، على لهة مقدسة.. لا تخطئ ولا تذل ولا تنسى.

فيه شرك أكتر من أب عاوز يخلي نفسه إله يأمر فيطاع.

فيه شرك أكتر من أم تتعامل مع أبنائها على إنها إلَهة تعلم ما لا أحد.

فيه شرك أكتر من أب وأم، بيتصوروا إنهم ملكوا أولادهم ومن يعملوا فيهم اللي هم عاوزينه.

أنا مصدق إن ده أحد مستويات (ما ليس لك به علم).. مش ب
عبادة الأوثان والأصنام والنار والحجارة.

ومانتساش أبدًا إنه «لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق».. وماف
معصية أكبر من تشويه النفس واستباحة حرمتها ووأدها بالحياة.

ومانتساش كمان الراجل اللي راح لسيدنا عمر بن الخطاب يشت
له من عقوق ابنه، وبعد ما سيدنا عمر سمعه وسمع ابنه قاله: «ج
إليّ تشكو عقوق ابنك، وقد عققته قبل أن يعقّك، وأسأت إليه قبل أ
يسيء إليك».

نحطهم جوه عنينا.. لكن عند التشويه.. نقول لهم (لأ).
نرفعهم فوق راسنا.. لكن عند الظلم.. نوقفهم.
نشيلهم من على الأرض شيل.. لكن عند الأذى.. من حقنا نحم
أنفسنا.

تقديس البشر في البيت.. يؤدي إلى تقديس البشر في الشغل
يؤدي إلى تقديس البشر في الشارع والجامع والكنيسة، وكل مكان ن
فيه صورة (الأب) أو (الأم).. وده مش بس بيظلمنا.. ده بيظلم
هم كمان.. لأنه بيحرمهم من إنسانيتهم وحقهم الطبي ضع
والخطأ والفشل.

والتعامل معاهم ومع غيرهم على إنهم بشر، هو أول وأهم خط
في مساعدتهم على الرؤية.. ومنحهم حق المساعدة.. ووضع أقدام
الكريمة على طريق التغيير.. اللي هم أحق وأولى الناس بيه.. لأنهم غا
قاسوا في حياتهم أكتر مما قاسينا.. واتأذوا في نفوسهم أكتر مما اتأذين
واتشوهوا أكتر ما اتشوهنا.

بقى أقول (لأ)؟
أنتصر لهم وأنصرهم بجد؟
أحمي نفسي لو لزم الأمر؟

ف بعد شوية..

ماتتجوزوش.. ماتخلفوش..

بناء على ما سبق..
ومن قلب حجرة العلاج النفسي..
من وسط جبال الحكايات..
ومن على شطآن الآلام.
عاوز أقول لك:

ماتتجوزش..

ماتتجوزش لمجرد إنك خلصت تعليم وجيش واشتغلت، وآن أوا[illegible] الجواز بقى.. لأنك كده بتعتبر الجواز مجرد قطعة دومينوز بتكمل [illegible] اللعبة.. وهتيجي في يوم وتزهق.. وتمل.. وتحب تغير الدور.

ماتتجوزش لمجرد إن سنك كبر، ومعظم زمايلك وأصدقا[illegible] اتجوزوا.. الحكاية مش كمالة عدد.. الجواز علاقة إنسانية مالهاش [illegible] دعوة بالسن.

•اتتجوزش لمجرد إنك عاوز تطفي وهج غريزتك.. أو تلاقي لشهوتك.. إنت كده بتشتري -فقط- وعاء بشري أنثوي، ترمي بعض سوائل جسمك.

•اتتجوزش علشان أبوك وأمك قالوا لك اتجوز.. أو المجتمع لك اتجوز.. إنت كده بتتجوز لحساب أبوك وأمك.. ولحساب مع.. مش لحساب نفسك.. والفرق هنا كبير قوي.

•المناسبة.. مافيش حاجة اسمها تتجوز علشان تكمل نص دينك.. دينك (كله) هتيجي بعد الجواز كنتيجة لحسن الاختيار وحسن ـة وطيب العشرة.. لكنها أبدًا مش مبرر للتسرع والاندفاع.. بينا نتجوز.

•اتتجوزش وانت عندك تحفظات أو ملاحظات على اللي زها، وتقول: أنا هاغيرها بعد الجواز.. وتبدأ بعد كده تتأمر ا وتضغط أعصابها.. يا تقبلها زي ما هي بكل تفاصيلها.. يا تفصّل الناس على مقاسك.

•اتتجوزش واحدة صغيرة وتقول إنك هتربيها على إيديك (من ك ودورانك طبعًا).. الجواز مش تَبنّي.. ولا تربية.. ولا وضع أمنة للصياعة واللف والدوران.

•اتجوزش وانت ناوي تقَعّد مراتك من الشغل.. وتحبسها في .. وتقطع عنها الهوا والمياه.. وتخبيها وتداريها عن الحياة.. ده مش أي شيء عن وأد البنات في الجاهلية.. ظلم وجور ودفن ما دفن.

ماتتجوزش وانت شايف ان الست أقل منك.. وأنقص منك وأقل حكمة وحسن تصرف منك.. وانها المفروض تركع لك وتؤد لك فروض الولاء ليل نهار.. وانك لازم تكون بالنسبة لها نصف إله ده مش بيجيب غير التسلط والافتراء وسوء المعاملة.. كتير جدًا م الستات أحكم وأحسن تصرفًا من رجالتهم.

ماتتجوزش لمجرد إنك عاوز تجيب عيال قبل ما تكبر.. إنت كا بتستأجر (رحم).. مش بتعاشر بني آدمة.

ماتتجوزش وفي مخيلتك صورة شهريار اللي قاعد على ريش النعا بيتفرج على التليفزيون.. ومراته مسحولة في المطبخ والمواعين والغسا والتنضيف والعيال طول النهار.. وعاوزها آخر الليل تتحول إلى غا محترفة، توفر له كل وسائل المتعة.. بعدها يلف وشه الناحية التا وينام.

ماتتجوزش لمجرد إن فلانة عجبك جسمها.. وفلانة عجبا شكلها.. وفلانة تقاسيمها حلوة، وخسارة تضيع منك..

ماتبقاش عامل زي الصياد النرجسي الأناني اللي بيقتنص الفريس اللي تعجبه.. وبعد ما يمتلكها.. يموتها.. ويدور على غيرها.

ماتتجوزش وبعدين تحس انك اتخطفت بدري.. وانك لس ماعشتش شبابك.. وان مراتك مش كفاية.. فتفتح الإشارة الخض لكل المعجبات والمطارِدات وبنات عائلات محترمات.. وتقول:

«أنا راجل ومن حقي أعمل اللي أنا عايزه».

... كمان..

...جوزيش..

...جوزيش لمجرد إنك عاوزة تلبسي فستان الفرح.. بصرف النظر ...شخص اللي هيكون واقف جنبك.. إنتي كده بتتجوزي هيكل ...ارجي.. ممكن تتفاجئي باللي جواه بعد كده.

...جوزيش لمجرد إنك عاوزة تخرجي من بيت أهلك، وتحسي ...، وتشمي نفسك.. اختاري انتي رايحة فين ومع مين الأول.

...جوزيش لمجرد إن معظم أصحابك اتجوزوا.. وشكلك ...م إيه.. ونظراتهم ليكي عاملة ازاي.. بعد عشر سنين.. نصهم ...يكون اتطلق (حاليًا النسبة حوالي ٤٠٪).

...جوزيش لمجرد إن سنك كبر.. وأهلك بدأوا يقلقوا.. وقطر ...ر اللي بيفوت.. والمجتمع اللي بيدبح.. ماحدش في كل دول ...ك وانتي دمعتك على خدك كل ليلة نتيجة سوء الاختيار.

...جوزيش وانتي متصورة إن جوزك هو المُخَلِّص والمُنقذ ومُحقق ...لام.. أحلامك انتي اللي بتصنعيها.. وانتي اللي بتجري وراها.. ... اللي بتحققيها.. هو فقط رفيق في الرحلة.

...جوزيش وانتي ناوية تتنازلي عن أي حاجة.. أو تضحي بأي ...، أو تدفعي أي تمن.. ماتصدقيش اللي يقول لك الحياة الزوجية ...، وتضحية (بترسي على الزوجة في الآخر).. الحياة الزوجية ...ركة ومسؤولية.. والفرق بين التنازل والمشاركة كبير.. وبين ...ية والمسؤولية أكبر.

ماتتجوزيش حد ناوي يفصلك على مقاسه.. هيطبقك ويطفيك
ويدفنك بالحياة.. اللي قابلك زي ما انتي أهلاً وسهلاً.. اللي عا
مواصفات تانية.. يدور عليها في حد غيرك.

وفي نفس الوقت.. ماتتجوزيش واحد فيه حاجات مش عاجبا
وتقولي: هاغيره بعد الجواز..

إحنا مش بنتجوز علشان نغير بعض.. مش بنتجوز علشان نعا
بعض.. مش بنتجوز علشان نربِّي بعض.

ماتتجوزيش واحد تدوري فيه على (أب).. ده أكبر ظلم بتظل
لنفسك ولجوزك.. إنتي كده هتحمليه فوق طاقته.. وهتطلبي منه حاجا
مش بتاعته.. وهتلبسيه دور مش دوره.. ولما مايقدرش يلعب الدور د
هتطلعي عينه وعين اللي خلفوه.

وطبعًا ماتتجوزيش حد بيدور على (أم) تتبناه، مش (زوجة) تعي
معاه.. اللي عاوز خدامة يدور على خدامة.. اللي عاوز مربية يدور ع
مربية.. اللي عاوز شريكة حياة أهلاً وسهلاً.

وبالمناسبة.. أقل من (شريكة حياة) ماينفعش.. شريكة في القرارات
شريكة في المسؤوليات.. شريكة (مش قائمة بمفردك) بأعمال البيت
شريكة (مش قائمة بمفردك) بتربية الأطفال.. شراكة تامة.. ندية مطل
(دي أكتر كلمة بيعترض عليها بعض الذكور.. بيحسوا إن فيها تهد
لوجودهم كأنصاف آلهة لا تقبل الندية).. تكافؤ ومساواة لأقصى در

لأقصى درجة..

المتجوزين واللي عاوزين يتجوزوا..

از علاقة إنسانية بين اتنين قرروا يحيوا (مش بس يعيشوا) مع
يكبروا مع بعض.. يفرحوا مع بعض.. يتألموا مع بعض.

از قرار محتاج وعي.. ومحتاج مسؤولية.. مش شروة وبيعة..
بعض بعد ما يتقفل علينا الباب.

زوا وقت ما تحسوا إن ده الوقت المناسب.. بصرف النظر عن
العمر والرقم.

زوا وقت ما تلاقوا الشخص المناسب.. المناااااسب..
ااااااسب.

زوا وانتو ناويين تحترموا بعض.. وتساعدوا بعض.. وتسمحوا
بالحياة.. مش بالموت.

زوا وانتو قابلين احتمالات الطلاق.. علشان تتحرروا من
لبعض.. والذل لبعض.. وتحمل الإساءة والمهانة خوفًا من
ال والوحدة.

كده..

جوزوش.

ان.. ماتخلفوش.

ماتخلفوش لو مش بتعرفوا تعبّروا عن مشاعركم.. هتطلّعوا أط
قاسين، جافين، جامدي القلوب.

ماتخلفوش لـو مش بتعرفوا تحضنوا.. لو شـايفين إن حضن ال
لبنته عيب.. أو حرام.. أو حاجة تكسف.. لأنها هتفضل طول ع
تدور على الحضن ده عند أي راجل.

ماتخلفوش لو شـايفين إن أولادكم هيكونوا ملككم.. أو امت
ليكم.. أو مشاريع لحياتكم.. إنتو كده بتدفنوهم بالحياة.

ماتخلفوش لو مـش بتعرفـوا تتحكموا في أعصابكم وانفعالا
وردود أفعالكم.. هتخلوا نفوس أولادكم هشـة ضعيفة، قابلة لل
في أي لحظة.

ماتخلفـوش لمجرد رغبتكـم الأنانية انكم يكـون عندكم عيال
باقي الناس، وبعدين نبقى نشوف هنعمل فيهم إيه.. هيكرهوا نف
واليوم اللي اتولدوا فيه.

ماتخلفوش لمجرد إن النتيجة الطبيعية للجواز والجنس هي الـ
وربنا يسهل بعد كده.. هتخذلوا أولادكم.. وهيخذلوكم.

ماتخلفوش وانتو مليانين كلاكيع وعقد نفسية دون حل ولا علا
هتدّفعوا أولادكم تمنها من حياتهم وعمرهم.

ماتخلفـوش لو مش بتقبلـوا الضعف.. لو مش بتـعذروا التقصي
لو مش بتقدّروا المنحة اللي ورا الفشل.. لو مش بتسامحوا على الخطأ

افوش لو لسانكم طويل.. وإيديكم طويلة.. وعقلكم صغير..
ابكم.

افوش علشان تجيبوا أطفال تلعبوا بيهم.. أو بهدف إنهم
نم.. أو يسندوكم لما تكبروا.. دي نتايج -مش أسباب- للخلفة..
هش فوق طاقتهم من قبل حتى ما يتولدوا.

لفوش لو كان قرار جوازكم خاضع لضغوط عائلية، أو مدفوع
جتمعية، أو محموم برغبات تبحث عن أي منفذ للشبع.

لفوش وتسافروا وتسيبوا عيالكم في إيدين غير إيديكم.

خلفوش وتوصلّوا للي خلفتوهم إن وجودهم مرفوض.

أهم من كل دول..
خلفوش.. وبعد كده تدفّعوا أولادكم تمن اختياركم تكملوا في
زوجية فاشلة.. وتقولوا علشان خاطر العيال.

بوا نفسكم وبعدين خلفوا..
بوا بعض وبعدين خلفوا..
بوا الحياة وبعدين خلفوا.

لأ.. بطعم الفلامنكو

في أواخر القرن الخامس عشر.. وصل الجيبسيز Gypsies (الغج
إلى مشارف أيبيريا ـ على حدود إسبانيا.. بعد تنقلهم وهجرتهم من
دول كتير.. منها الهند، وإيران، ومصر القديمة.

عاش الجيبسيز على أطراف البلاد، وكان دايما بيوصل لهم من ال
حواليهم إنهم غرباء معزولين ومنبوذين من المجتمع.

قرر (الجيبسيز) إنهم يوصّلوا رسالة قوية ومسموعة لكل الناس
فقاموا بتصميم رقصة تكون الحركة الأساسية فيها هي الضرب ع
الأرض بالقدم بشكل إيقاعي متتابع وباهر.

الرقصة اشتهرت، وانتشرت.. وذاع صيتها في كل أوروبا ابتداء
القرن الثامن عشر.. لتصبح الفلامنكو في القرن العشرين هي الرقص
الرسمية لدولة إسبانيا.

ضربات الفلامنكو بتبدأ من عضلات الحوض والفخذ.. ال
بتنقبض ثم تنبسط بشكل قوى وسريع ومفاجئ، لغاية ما تنتهي بنزو
الساق والقدم على الأرض بكل قوتها.

... ما منطقة الحوض في جسم الإنسان هي منبع الحياة.. وموضع ... والـولادة.. ومـكان صرخـة الإعـلان الأول عـن الوجود.. ... ان (منطقة الحوض) منبع رقصة الفلامنكو.. اللي بتقول بصوت «لأ».. وتصرخ على الأرض: «أنا موجود».

... ـو الفلامنكو بيضربوا الأرض بأقدامهم بالظبط زي الأطفال ... ين وهـم بيدبدبوا عليها برجليهم ويقولـوا: «لأ».. إحنا هنا.. ... جودين.. شوفونا.. اسمعونا.. احترمونا.

* * *

... (لأ) من أوائل الكلمات اللي بينطقها الأطفال.. وأحيانًا بتكون ... كلمة بينطقوها (ابتداء من سن ١٠ إلى ١٢ شهر).. كلمة قصيرة ... ة ومكونة من حرفين فقط.. لكنها بالنسبة ليهـم، ليها وظايف ... كتير.

... في الطفل بيحاول يتعلم الحبو أو الوقـوف أو المشـي.. تـحاول ... .. يبعد إيدك ويقول لـك (لأ).. ييجي يجـرب يلبس لوحده.. ... عليه علشان تساعده.. يبص لك بصة نارية.. ويقول لك (لأ).. ... ات تسأل الطفل اسمك إيه؟ يقول لك (لأ).

... (لأ) بتسـاعد الطفل في رسـم حدوده النفسـية والجسـدية.. ... ـسـه بالاسـتقلالية.. وبتأكد له قدرته على الاعتماد على نفسـه.. ... ايه يكبر وينمو بشكل صحي وسليم.

... ا إحنا بنعرف نكتم (لأ) دي عند أطفالنا بمجرد ما بينطقوها.. ... اش (لأ).. كلمة (لأ) عيب.. اسـمع الكلام.. ماتناقشـنيش.. ... جـدال.. هي كـده.. وده لأن (لأ) بتحسسـنا أحيانًـا بالخوف ... والتهديد من فقد تحكمنا.. ونزع سـيطرتنا على هذه الكائنات ... يرة الوليدة.

... ن الأطفال بتعافر.. وتقاوم.. وتصارع بكل ما تملك من قوة.. ... ن كلمة «لأ».. تمثل احتياج طبيعي فطري عند أي بني آدم.

إحنا بنحتاج «لأ» واحنا صغيرين علشان نوسع لينا طريق نكبر ف
وسط سيقان البشر الضخمة..
وبنحتاج «لأ» واحنا كبار علشان نحافظ بيها على نفسنا.. وحدودنا.
وكيان حقوقنا.
كلمة (لأ) أداة من أدوات الحياة..
وأصل من أصول الإنسانية.
كلمة (لأ) بتؤكد حقك في الوجود..
وحقك في الدفاع عنه.
كلمة (لأ)..
هي ضربة أقدامنا على مسرح الحياة..
وهي رقصتنا المبدعة بين فصولها المكررة.

* * *

أنا اتكلمت كتير قبل كده عن العلاقات المؤذية.. والعلاقات الخطر
ووصفت التشويه اللي ممكن يصيبنا أثناء التربية.. والضرر اللي ممك
يقع علينا في علاقة حب.. أو علاقة صداقة.. أو علاقة زواج.. وط
الوقت بأكد على حقنا في إننا نقول: «لأ».. ونحمي حدودنا.. ونو
الأذى.. وندفع الضرر.
اللي هنعمله دلوقت بقي، هو إننا نعرف إمتى نقول «لأ».. وإز
نقول «لأ».. ولمين نقول «لأ».

* * *

اللي بيحصل أحيانًا إننا لما بنبدأ نقول «لأ».. بنقولها بشكل غش
شويتين.. بنقولها بخبط ورزع وتكسير.. بنقولها بدون حسابات
موازين.. بنقولها بشكل فيه (استغناء) مش (استقلال).
ممكن ده يبقى مفهوم في الأول.. لأنك بتبقى زي المخنوق اللي
صدق لقى شوية هوا.. أو زي اللي اكتشف فجأة إنه كان عايش
قمقم ولقي طريق للخروج.. أو اللي زهق من كتر الصمت والتحم
وقرر يصرخ بصوت عالي.. فيروح من أقصى اليسار لأقصى اليمين
واحدة. بس بعد شوية.. إحنا بنبقى محتاجين ناخد نَفَسنا.. و
تقييم الأمور.. والنظر ليها بشكل مختلف.

ونهدى ونتروى.. ونستقر عند نقطة مناسبة ومحسوبة.. على الخط
اني الطويل بين الصمت التام.. والـ«لأ» المدوية.. وطبعًا بيساعد
ده جدًا إن الطرف التاني يكون بدأ يسمع.. ويراجع.. ويسعى نحو
..

ن هنا.. وعلشان نتعلم إزاي نقول «لأ».. من غير ما نؤذي نفسنا..
ذي غيرنا (بقدر الإمكان).. مهم نعرف إن فيه نوعين أساسيين من
. ونوعين استثنائيين هاقولهم في الآخر.

أ. لأ.. فيه «لأ» زي «ترفيص» الأطفال.. «لأ» عال على بطال..
لى كل حاجة وأي حاجة.
«لأ» بتاعة العند.. والقمص.. والغبن.
«لأ» من أجل «لأ».

الـ ع ده من «لأ» بيهدم العلاقات مش بيبنيها.. بيفسدها مش
ـها.. وبيخسّرنا مش بيكسّبنا.

فيها لما تلاقي نفسك بطلت تسمع الطرف التاني.. سواء كان
ك أو أمك أو شريك حياتك.. وعاوزه هو اللي يسمعك وبس..
ـميرك يتحجر ودماغك تقفل على اللي انت مقتنع بيه فقط.. لما
فش اللي قدامك وتبقى مش شايف غير نفسك.. لما غضبك
حكمتك.. لما تقعد تلوم اللي قدامك وتحسسه بالذنب والتقصير،
ما تشوف دورك ومسؤوليتك في الوضع اللي وصلت له.

«لأ» دي بتضيع الحقوق.. وتزود المسافات.. وتعمق الشروخ.

وفيه بقى «لأ» تانية خالص..

«لأ» اللي تكبرك.. وفي نفس الوقت توصل رسالة إيجابية لِل قدامك.. «لأ» اللي بتشوف فيها نفسك وغيرك في نفس الوقت.. واللي بتسمع فيها صوته زي ما بتسمع صوتك.. وبتقدر ظروفه زي ما بتقدر ظروفك.

«لأ» اللي تبني.. وتصلّح.. وتكسّب.

«لأ» اللي تجيب الحقوق.. وتقرب المسافات.. وتجبر الكسور.

«لأ» اللي تغلب فيها الحكمة على الغضب.

يعني يا دكتور لما يوصلني من أبويا أو أمي رسايل سلبية ماقولش «لأ» علشان مايبقاش «ترفيص»؟

مين قال كده؟

تقول «لأ» طبعًا..

بس قبل ما تقولها، إنت محتاج تعمل شوية حاجات مهمة:

أولاً.. إنك تشوفهم على إنهم بني آدمين.. بشر.. بيغلطوا.. ويقصروا.. ويفشلوا.. زيهم زي أي بشر..

ثانيًا.. هم مش بس بني آدمين.. هم كمان أمك وأبوك.. اللي ليهم عليك حق الاحترام والتقدير والعرفان..

ثالثًا.. وده مهم جدًّا.. تحاول تحط نفسك مكانهم ولو لمدة دقايق.. مكانهم يعني بنفس ظروفهم وإمكانياتهم.. بنفس صعوباتهم ومشكلاتهم.. بنفس درجة ذكائهم وتفكيرهم وقدراتهم.. وبعدين ترجع مكانك تاني.. وتبص عليهم من جديد.

رابعًا.. تعرف وتتأكد إن اللي عملوه معاك.. حتى لو كان غلط.. فهو ده كل اللي عرفوه.. واللي اتعلموه.. واللي شافوه بيتعمل معاهم. وانهم عملوه عن جهل وسوء تقدير وليس عند قصد وسوء نية.. إلا في حالات مرضية نادرة.

امسًا وأخيرًا.. خلي في اعتبارك إنهم ماجاتلهومش الفرصة اللي
ك.. إنت قاعد دلوقت بتقرا وبتكتشف وبتزود وعيك.. بتحضر
ات وتشوف فيديوهات وتسمع خبرات.. العالم مفتوح عليك
متوح عليه، من خلال نافذة صغيرة في متناول أناملك.. وهم
عندهم كل ده.

لأ» اللي هتقولها بعد ما تعمل الخمس حاجات دول، هتكون مختلفة
«لأ» اللي هتقولها قبل ما تعملهم.
ون «لأ» رحيمة.. حكيمة.. فيها تواصل.. مش «لأ» قاسية..
فيها قطع للتواصل.
ون «لأ» طيبة.. حنون.. فيها ود ومحبة.. مش «لأ» لائمة..
منتقمة.
ون عاملة زي المراية اللي هتفردها قدام الطرف التاني علشان
فيها نفسه.. وتأثيره عليك..
ليه يراجع.. ويكتشف.. ويمكن يتغير.. ويمكن يطلب
..
ده ماحصلش من أول «لأ».. هيحصل من تاني «لأ».. أو
«لأ».
«لأ» دي معاها صبر وتروي.
«لأ» التانية معاها استعجال وتسرع.

.. ولما حبيبي أو خطيبي أو جوزي يوصل لي هو كمان رسايل
أعمل نفس الخمس حاجات؟

طبعًا.

أشوف إنه بشر ممكن يغلط زي أي بشر.. وإنه شريك حياتي ا
أنا اخترته.. وأحط نفسي مكانه شوية وأتوقع هو ممكن يكون شا
الأمور من ناحيته إزاي.. وأعرف إن اللي عمله ده هو اللي اتربى عا
ووصل له من أهله وناسه ومجتمعه.. وإنه يمكن ماجاتلهوش
الفرصة اللي جاتلي في العلم والمعرفة والوعي.. ومع كل دول.. أق
«لأ» اللي تكبرني.. وتوصل له رسالة إيجابية.. تخليه يوقف أذاه
وتساعده هو كمان إنه يتغير.

ولكن..

خلي بالك.. كل شيء ليه حدود.

فيه حد معين من الأذى والضرر نقدر نستحمله، ونصبر عا
ونحاول فيه.. حفاظًا على العلاقة.. وتجنبًا للخسائر.. بس لما الأ
توصل لسلامتك النفسية والجسدية.. يبقى فيه كلام تاني.

يعني لما جوزي يختلف معايا في الرأي.. أقول له: لأ.. أنا مش موا
على ده.. لما يطلب مني حاجة وأنا مش عاوزاها أو مش حاباها.. أقو
له: لأ.. ده مش مناسب ليا.. لما يحاول يحمّلني فوق طاقتي.. أقول له
لأ.. أنا مش مستعدة لده.. وأصبر وأجرب مرة واتنين وتلاتة.

لكن لما ده كله مايجيبش نتيجة.. وألاقيه بيحاول يلغي وجودي ويهض
حقي، أو يتطاول عليا بالكلام أو بالفعل.. أو يفرض عليا حاجة غص
عني ورغمًا عن إرادتي.. ساعتها «لأ» هتكون محتاجة تاخد صور تان

لما أبويا وأمي يكون عندهم وجهة نظر غيري.. أقول لهم بكل أد
بعد إذنكم.. أنا مش شايف كده.. لما يشكوا فيا أو يكدبوني.. أقول لـ
بكل احترام: حضراتكم غلطانين.. لما يأمروني بحاجات صعبة أ
يتحكموا فيا بشكل مجحف.. أقول لهم بكل ذوق: من فضلكم..
مش مناسب ليا.. وأنا مش هاعمله.

لما يهينوني أو يضربوني أو يحبسوني.. لما يستبيحوا جسمي
وروحي.. لما يضغطوا عليا علشان أدخل كلية غير اللي أنا
. أو أشتغل شغلانة أنا مش حابيها.. أو أوافق على عريس أنا
ـنعة بيه.. أو أكمل في جوازة أنا باخسر فيها حتة من نفسي كل
ساعتها برضه «لأ» محتاجة تاخد صور تانية.

ـور التانية دي تتراوح بين إني أطلب تدخل طرف تالت موثوق
ـضية الأمور من الخارج والحكم فيها بشكل حكيم وعادل..
أجأ للقانون علشان أحمي نفسي.. وارفع عنها الأذى.. أو إني
العلاقة وأبعد بشكل مؤقت لغاية ما الطرف التاني يفوق ويتعالج
. أو إني أقطعها تمامًا وأبعد بشكل دائم.. لو الطرف التاني أصر
.. ورفض الرؤية.. ورفض المساعدة.. ورفض التغيير.

فيه نوعين من «لأ».. «لأ» اللي تصغّرني.. و«لأ» اللي تكبّرني..
اللي توصل رسالة سلبية.. و«لأ» اللي توصل رسالة إيجابية.. «لأ»
ـطع.. و«لأ» اللي توصل.

ـتبقى نوع ثالث بنستخدمه عند اللزوم.. اسمه «لأ» الحادة
اللي هدفها إيقاف الأذى فورًا، ومنع الاستغلال حالاً.. وده
المواقف اللي مش هينفع فيها الصبر أو الانتظار ثانية واحدة كمان..
فيها (يو دونت هاف تو بي سو نايس) خالص.

«لأ» رابعة وأخيرة.. وهي «لأ» اللي مهم تقولها لنفسك أحيانًا..
اللي تخرج بيها من (الكومفورت زون) بتاعتك، وتنطلق للحياة..
اللي تخليك تراجع نفسك وتعيد اختياراتك.. «لأ» اللي توقفك انت
ـا عن أذى نفسك أو أذى الآخرين.. والنوع ده من «لأ» محتاج
ـة وشجاعة وصدق مع النفس.
ـال يكون فيه أنواع تانية من «لأ» أنا لسه ماعرفهاش.

إذًا..

«لأ».. احتياج عام عند كل البشر.

المبدعين قالوا: «لأ» لكل ما هو تقليدي ومألوف.

المكتشفين والمخترعين قالوا: «لأ» للأنماط المعتادة المتكررة.

الأنبياء قالوا: «لأ» لظلم الإنسان لنفسه ولغيره.

وانت..

آخر مرة قلت «لأ» إمتى؟ وقلتها لمين؟ وقلتها إزاي؟

كانت «لأ» اللي بتبني، واللا «لأ» اللي بتهدم؟

كانت «لأ» اللي بتجرح، واللا «لأ» اللي بتداوي؟

«لأ» اللي فيها وصل.. واللا «لأ» اللي فيها قطع؟

«لأ» علشان تستقل.. واللا «لأ» علشان تستغني؟

واللا كنت مضطر تقول «لأ» الحادة الحاسمة؟

طيب آخر مرة قلت «لأ» لنفسك كانت إمتى؟

خد وقتك.. وفكر براحتك.

بس قبل ما تجاوب..

اقرا الفصل الجاى..

علشان تعرف كويس الفرق بين (الاستقلال) و(الاستغناء).

بين (الوصل) و(الفصل)..

بين (الجبر) و(الكسر)..

[illegible] ما تعرف..

[illegible] على الأرض بكل هدوء..

[illegible] رجلك من عليها بكل ثقة..

[illegible] بكل ما تملك من قوة..

[illegible] ضربات إيقاعية متتابعة..

[illegible] من جواك..

[illegible] المبهر..

[illegible] (لأ)..

[illegible] الفلامنكو..

الاستقلال.. والاستغناء

فيه فرق كبير جدًّا بين إني أكون مستقل.. وإني أكون مستغني.

مهم إنك تكون مستقل.. حاسس بوجودك، وبقيمتك، وبكيا... بس ده مش معناه إن وجودك يبقى زي الزرعة الشيطاني، اللي ... في صحراء جرداء لا زرع فيها ولا ماء.. مش معناه إنك تستغني... وجود الآخرين في حياتك.

مهم إنك تحط لنفسك حدود.. وتحمي حدودك ضد أي أذى ... أو معنوي أو عاطفي (أو بدني طبعًا).. لكن ده يختلف تمامًا عن إ... تعيش لوحدك في جزيرة منعزلة منفصلة تمامًا عما حولها.

أنا باشجع الاستقلال النفسي والمادي والمعنوي.. لكني أر... تمامًا الاستغناء والإلغاء.. إلا في حالات نادرة جدًّا.

الاستقلال هو إنك تحس بنفسك وبأهميتك وبنجاحك في شغلك وفي ... لكن الاستغناء هو إن ده يخليك تنسى إنك متجوز ومسؤول ...قتك بمراتك، فتبعد عنها، وماتهتمش بيها، وبعد شوية تخونها.

الاستقلال هو إنه من حقك يكون ليك رأي مختلف عن رأي والدك ...ك.. وإنك تصر على رأيك.. وتنفذه لو حبيت.. لكن الاستغناء ... تعتبر وجودهم زي عدمه.. وتلغيهم من حساباتك إلى الأبد.

الاستقلال هو إنك تشتغلي، وتقبضي، وتصر في على نفسك، ويبقى ...ميزانية منفصلة بيكي، ودواير خاصة في علاقاتك.. إنما الاستغناء ... تبدأي تحتقري جوزك، وتستصغريه، وتقللي من شأنه.. لغاية ...قتكم تفتر.. وتموت.

... احتياجات نفسية جوانا نحو الآخرين.. احتياجات من الناس.. ...ات من الأب والأم.. احتياجات من الزوج والزوجة، والأصحاب ...ان وزملاء العمل.. فيه حتى احتياجات من المجتمع.. ماينفعش ... احتياجاتنا من اللي حوالينا ونعيش في فقاعة ملساء مغلقة.. لأن ...اجات دي هتقب وهتطلع وهتدور على أي طريقة تعبر عن نفسها ... ولو حتى سرقة.

أيوه..

المستغني يبحث بشكل واعي أو غير واعي عن بديل يسرق منه ما ... من احتياجاته، ويقوم (بتلبيسه) الدور المفقود في حياته.

اللي بتستغني عن أبوها.. بتفضل تدور على أب.. في حضن أي ...ل.

واللي بيستغني عن مراته.. بيعيش تحت رحمة نظرة واحدة، ولو من طفلة صغيرة.

واللي بيستغني عن البشر وعن الناس.. بيستبدلهم -أحيانًا- بالقطط والكلاب والعصافير.

الاستغناء هو إلغاء تام لوجود الآخر.
إنما الاستقلال لا ينفي وجود الآخر.

الاستغناء عن حد مهم في حياتك، معناه إنك فقدت فيه الأمل.. إنك رميت طوبته.. إنك أطلقت عليه الرصاصة الأخيرة القاتلة.
أما الاستقلال عنه، فمعناه إنه ما زال موجود.. فيه شد وجذب.. فيه احتمال.. فيه أمل.. فيه محاولات دؤوبة رغم كل الصعوبات.

الاستغناء.. هو حكم بالنفي.. والعزل.. والتخلي.
إنما الاستقلال هو الإبقاء على الآخر.. حتى لو كانت هناك خصومة (لبعض الوقت).

الاستغناء مافيهوش علاقة..
لكن الاستقلال هو إحدى صور العلاقة.

ينفع تستقل عن أبوك وأمك.. لكن ماينفعش تستغني عنهم.. ماينفعش تفقد فيهم الأمل.. مهما كان موقفك منهم.

ينفع طبعا تستقلي عن جوزك.. لكن في اللحظة اللي هتحسي فيها انك مستغنية عنه.. يبقى تطلقي أحسن.. بدل ما تظلميه وتظلمي نفسك وأولادك معاه، بممارسة هذا الاستغناء بشكل يومي مؤلم لكل الأطراف.

ينفع تستقل عن الناس.. لكن ماينفعش تستغني عن وجود ناس في
حياتك.. عن النظر في عيونهم.. عن مبادلتهم بعض الكلام والحديث..
المزار والنكت والحب والكره والغضب والشكر والامتنان.

الاستغناء هو الاختيار الأخير.. والأخير فقط.. عندما تفشل كل
المحاولات والمحاولات.

فيه شعرة رفيعة جدًّا بين الاستقلال والاستغناء..
لكنها حادة كالسيف..
احذرها جيدًا..
لأنها..
تجرح.. من الناحيتين.

ده أنا.. وأنا مش عار

عن فيلم:

The Greatest Showman

-١-

(فينياس) كان طفل صغير مليان طموح.. ومليان تلقا[illegible]
وتلقائيته خلته يتجرأ في يوم من الأيام، ويهزر مع بنت أحد كبار أ[illegible]
المدينة، بالرغم من إن والده كان بيشتغل خياط (ترزي).. الراجل [illegible]
وكشر وانتفخت أوداجه.. وضرب الطفل فجأة بالقلم على وشـ[illegible]
رسالة نفسية كلها إهانة واحتقار.

(فينياس) ماتخلاش عن أحلامه وطموحاته.. وعمل كل اللي [illegible]
عليه علشـان يتجوز حبيبته (بنت هذا الرجل).. وينجب منها ط[illegible]
زي الملايكة.. ويعيشـوا كلهـم في بيت صغير على قد الحال.. في ا[illegible]
تحقيق الحلم القديم.

(ف)نياس) اشتغل شغلانات كتير.. ودخل مشاريع أكتر.. وكلها
بالفشل.. لغاية ما جات له الفكرة السحرية بإلهام من إحدى

(فينياس) قرر يجمع كل حد مختلف.. كل حد فيه حاجة
ـة.. حتى ولو كانت عاهة.. وكوّن مجموعة صغيرة متفردة: قزم
يهوى لعب دور الجنرال المحارب.. بنت صوتها جميل بس عندها
كثيف في وشها.. أخ وأخته بيجيدوا ألعاب القفز في الهوا.. راجل
زيادة جدًا.. واحد تاني طويل قوي.. وثالث جسمه مليان وشوم،
ـهم.. وعمل (فينياس) بالمجموعة دي أول متحف حي في تاريخ
ـية.. وبعد شوية سماه Circus (السيرك).

نجحت فكرته.. والناس بقت بتيجي من كل حتة للسيرك، علشان
ـج على غرائب وعجائب البشر، ويشوفوا استعراضاتهم اللي مليانة
ـال وإبداع.

ـس (فينياس) ماشبعش.. ماشبعش من الشهرة والفلوس..
ـعش من البيت الجديد والغرف الواسعة.. ماشبعش من النجاح..
ـن تحقيق الأحلام.. وقرر يبدأ فصل جديد من الوصول، مع
ـة الأوبرا ذات الصوت الساحر (جيني ليند).. وسافر وبعد عن
ـك وعن أفراده اللي جمعهم وحبوه واتعلقوا بيه..

(ليند) خلته يلف بلاد كتير، بنجاحات أكتر، وجابت له العالم -على
تعبيرها- تحت رجليه.. لغاية ما نسي نفسه.. ونسي بيته.. وبناته..
ـيركه.. وعند اللحظة اللي (جيني) حاولت تقرب منه فيها أكتر..
ـر كل اللي نسيهم.. بس بعد فوات الأوان.

(جيني) استقالت من الشغل معاه لأنها اكتشفت إنه مش بيحبها وإنها كانت بالنسبة ليه مجرد لعبة باهرة زي ألعاب السيرك الخادعة ومراته سابته لأنها كمان حست إنه مش بيحبها، وإنه مش ناوي يبدأ يثبت لنفسه ولأبوها إنه أحسن منه.. والسيرك كمان اتحرق واتحطم.. أهل البلد اللي نبذوا أفراده علشان مختلفين عنهم.

(فينياس) خسر كل حاجة.. حتى نفسه.

وهنا.. ورغم إن فينياس اتخلى عن فريق السيرك.. لكن الفريق ماتخلاش عنه.. ورجع له.. ووقف جنبه.. علشان يفوّقه.. ويصـ مساره.. ويرجّعه لنفسه ولبيته وبناته وسيركه من جديد.. بعد ما أ ترتيب أولوياته في الحياة.. في نهاية جميلة تليق بهذه القصة الحقيقية

-٢-

This is me

من طفولته.. (فينياس) كان بتوصل له رسايل مستمرة تزرع إحساس قوي (بالعار).. من أول الفرق الواضح في مستوى الاجتماعي.. ووظيفة والده البسيطة.. لغاية قلم السيد (هوليت) وشه اللي أكد له الإحساس ده.. وخلاه جزء لا يتجزأ من تكوينه

الضرب على الوجه هو أحد أبشع أشكال الإهانة.. فالوجه التفرد والاختلاف.. هو علامة الحضور والوجود.. وإهانته هي لكل ذلك.. ممكن الطفل ينسى كل أنواع وألوان الأذى النفـ اتعرض له وهو صغير.. إلا الضرب على الوجه.. بيسيب جرح غائر.. يصعب جدًا ـ وقد يستحيل ـ التئامه.

(فينياس) بقرار جزء منه واعي، وجزء أكبر غير واعي، جمع الناس
ل زيـه.. النـاس اللي من بـره بيبدوا مختلفـين.. لكنهم مـن جواهم
ارعـوا إحسـاس داخـلي عميق بـ(الخـزي) و(العـار)، لدرجة إن
هم كان عايش حياته هربان من عيون الناس.. اللي مليانة سـخرية
انة.

انوا مخبيين نفسهم.. مخبيين حقيقتهم.. أو مخبيين أجزاء منها.

إيه؟
إنت قلت إيه؟
مخبيين أجزاء من نفسهم؟
ليه؟
إحساس داخلي بالعار؟
ده الكلام ده شبهي..
ده فكرني بنفسي..

فكرني باللي مخبيه من نفسي..
فكرني بلحظات السكوت.. والنظر في الأرض..
بإحسـاسي بالإحراج.. وأحيانًـا الخزي.. ويمكـن العار في بعض
اقف.. أو مع بعض الناس.

فكرني باللي اترفض فيا من اللي حواليا.. زمان أو دلوقت..
بالتردد في إني أكون نفسي.. وإني أبقى على حقيقتي..
بالخوف من الحكم أو الشرط أو الرفض..
بالرعب من الإهانة أو السخرية أو العقاب..
أو ربما.. الفراق.

المجموعة اللي جمعها (فينياس) كان فيهم اختلافات جسمانية ع
باقي الناس.. علشان كده كانوا منبوذين ومُستهجنين.. المشكلة بقى
اللي بيكون عنده اختلافات نفسية عن اللي حواليه.. ومش المقص
هنا إنه مريض نفسي. لأ.. ده إنسان عادي جدًا.. بس مختلف.. وا
بيقول (لأ) في مكان معظم الناس فيه بتقول (آه).. طفل بيرفض تشو
فطرته.. بنت بتعترض على القهر والتحكم والسيطرة.. فنسمي الأو
متمرد.. والتاني عنيد.. والتالتة ناشز.. ونزرع فيهم كلهم الإحساس
(بالعار).. لغاية ما يصدقوا.. ويحسوا بيه فعلا.. خوفًا من
الاختلاف.. وسط ناس لا تقبل.. أو بالأحرى.. لا تعترف أصلًا
بأي اختلاف.

-٣-

عالم النفس الكبير (إريك إريكسون) بيقسم حياة الإنسان إلى ثما
مراحل.. كل مرحلة منهم بيكون فيها صراع داخلي مختلف.. وبيكو
مطلوب -بشكل أو بآخر- حل هذا الصراع.. والوصول إلى مع
نفسي معين.. وقيمة حياتية مهمة.. ثم الانتقال إلى المرحلة اللي بعدها

المرحلة الأولى عنوانها Trust Vs. Mistrust (الثقة في مقابل عدم الثقة)
وبتبدأ منذ الولادة لغاية سنة ونصف من العمر.. في المرحلة دي، الطف
بيختبر العالم (من خلال أمه).. وبيكوِّن عن الحياة فكرة مبدئية أساس
احتمال يكمل بيها عمره كله.

بيكون مطلوب من الأم في المرحلة دي (مرحلة الرضاعة)، إ
توصَّل للطفل رسالة نفسية بسيطة جدًا، بس هتفرق معاه طول حياته
الرسالة دي مفادها (أنا متاحة وقت ما تحتاجني)..

يعني لما الطفل يكون محتاج يرضع مثلاً.. يلاقي أمه متاحة (معظم الوقت مش لازم طول الوقت).. لما يكون محتاج حضنها يلاقيه.. لما يكون ..اج ينام بين إيديها.. تعمل ده.. لما يكون محتاج إنها تحس بيه وبألمه أو ..ته أو غضبه.. يلاقيها حاسة بيه ومتفاعلة معاه.. لو ده وصل.. هتبقى .. رسالة طمأنينة من كل العالم (ممثل في شخص الأم)، للطفل ده بتقول .. (العالم مكان آمن.. تقدر تثق في الناس بدرجة جيدة.. تقدر تعتمد .. أهلك وأصحابك وحبايبك.. تقدر تحس بالأمان.. تقدر تتفاءل.. ..اك لما تحتاج.. هتلاقي). إنما لو كانت الأم مهملة.. مشغولة عن ابنها .. غير مهتمة.. غير متاحة.. أو قاسية.. مؤذية.. مضطربة.. فده ..سل الرسالة العكسية عن العالم والناس تمامًا.. واللي تقول للطفل ..الم مش مكان آمن.. ماتثقش في حد.. دي أمك نفسها ماكانتش قد .. ماينفعش تعتمد على حد.. كلهم هيخونوك.. إوعى تطمن.. .. تحس بالأمان.. الدنيا سواد وظلم وتشاؤم).

المرحلة التانية ـودي اللي تهمنا هنا ـ بتكون ما بين سنة ونص إلى ..ات من عمرنا.. عنوانها Autonomy Vs Shame (الاستقلالية ..ابل الشعور بالعار).. في المرحلة دي.. بيحاول الطفل إنه يثبت .. ده.. يعتمد على نفسه.. يقول (لأ).. يستقل بذاته.. تلاقيه لما حد .. يساعده في حاجة، يقول له: لأ.. سيبني.. أنا هاعملها.. لو حد .. يسنده وهو بيقع على الأرض، يبعد إيده ويقف لوحده.. يبدأ يفك ..ات ويركبها.. يلبّس نفسه الهدوم ويقلعها.. وهكذا.

.. المرحلة دي كمان بيتعلم الطفل التحكم في جسمه وأعصابه ..لاته.. اللي منها (عضلات الإخراج.. التبول والتبرز).. وتعامل .. الأمهات مع أطفالهم في التوقيت ده.. بيكون مهم ومؤثر للغاية.. .. إما بيساعدهم على الإحساس بالاستقلالية والثقة والقدرة على ..م الذاتي.. وإما على الإحساس بالتردد والخزي والعار..

يعني لو كان الأب والأم متسامحين.. وصبورين.. وسامحين لأولا
بمساحة من التجربة والخطأ (في الإخراج وغيره).. فده هيربي في الأ
شعور بالتلقائية، والقوة.. والاعتماد على النفس.. أما لو كانوا وا
لأولادهم على الواحدة.. وبيشككوهم في نفسهم.. ومش بيسامحوهم
أخطائهم.. وأحيانًا يعايروهم على المرات اللي ماقدروش يمسكوا نف
فيها.. وأحيانًا أخرى يهددوهم باللسع والقرص والضرب والحبس..
هيزرع في الأولاد الشك.. والتردد.. والخوف.. والاعتمادية.. ويخليهم هم
مايسامحوش نفسهم.. ولا يفارقهم الإحساس بالدونية.. والخزي.. وال

أنا شفت بنات وأولاد وصل لهم من اللي حواليهم إن وجو
خزي.. وإن كيانهم عار (صوتهم عار.. أو جسمهم عار.. أو أنو
عار.. أو طيبتهم عار.. أو تلقائيتهم عار).. وإنهم مضطرين للا
يوميًا عن مجرد وجودهم في هذه الحياة.

-٤-

اللي عمله (فينياس بارنوم) هو إنه جمع كل المختلفين.. المختب
المترددين.. الخائفين.. وقرر إنه يُظهرهم.. ويحررهم.. ويتحدى
الناس.. دون خجل.. دون كسوف.. دون خزي.. دون أي إحس
بالعار.. وليكن ما يكون.

لحظة..
هو انت تقدر تعمل كده؟
تقدر تُحيي ما دفنته من نفسَك دون خوف؟
تقدري تحرري ما سجنتيه من نفسِك دون أي إحساس بالعار؟
تقدروا تتحدوا كل رافض لوجودكم ولحقيقتكم ولاختلافك

.. اللي عمله كل واحد في مجموعة (بارنوم) بشجاعة وكبرياء.. وده
... عنه كلمات أغنيتهم الجميلة اللي صرخوا بيها في كل مكان، لما
... م) نفسه حاول يخبيهم من ضيوفه في إحدى الحفلات.

... ها بأعلى صوتهم:
... أنا_This is Me
... همش «هذا ما وجدنا عليه آباءنا».
... افوش من الاستغراب والاستهجان والرفض.

... م مش بس قرروا يكونوا نفسهم..
... ل قرروا يعلنوا عن نفسهم..
... بتوا وجودهم..
... وقّعوا بالحضور.. في دفتر غياب الحياة.

... الكتابين اللي فاتوا (الخروج عن النص، وعلاقات خطرة)، كنت
... لك: كن نفسك.. حسي بوجودك.. خليكو حقيقيين.

... لوقت آن أوان الخطوة الجديدة..

... باقول لك هنا ودلوقت:
... ن حقك تعلن عن وجودك الجديد..
... ن حقك ماتحسش بالخجل من نفسك..
... ماتحسش بالدونية..
... ماتحسش بالخزى..
... ماتحسش بالعار..

ردد معايا كلمات أغنية This is me، بكل ما أوتيت من طاقة وصوت.. وحركة داخلية:

I am not a stranger to the dark
Hide away, they say
'cause we don't want your broken parts
I've learned to be ashamed of all my scars
Run away, they say
No one'll love you as you are.

لست غريبًا على الظلام
يقولون لي اختبئ
لأننا لا نريد أجزاءك المكسورة
لقد تعلمت أن أشعر بالعار من كل ندوبي
يقولون لي اهرب
فلن يحبك أحد كما أنت

ut I won't let them break me down to dust
know that there's a place for us
r we are glorious.

لن أسمح لهم بسحقي حتى أصير ترابًا
فأنا أعلم أن هناك مكانًا لنا؛
لأننا رائعون

hen the sharpest words wanna cut me down
gonna send a flood, gonna drown them out
m brave, I am bruised
m who I'm meant to be, this is me
ok out 'cause here I come
I I'm marching on to the beat I drum
not scared to be seen
ake no apologies, this is me.

او أرادت أشد الكلمات تمزيقي
سوف أرسل عليها فيضانًا يغرقها
أنا شجاع.. أنا مليء بالكدمات
أنا كما مقدر لي أن أكون.. هذا أنا
انتبهوا لأنني ها قد أتيت
و أنا أسير على إيقاعي الخاص
أنا لست خائفًا أن تروني
أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh
Another round of bullets hits my skin
Well, fire away ‹cause today, I won't let the shame sink in
We are bursting through the barricades and
Reaching for the sun (we are warriors)
Yeah, that's what we've become (yeah, that's what we've become).

ولة أخرى من الصدمات تصيبني
سنًا.. توجهوا بعيدًا.. لأنني اليوم لن أسمح للعار بأن يتملكني
اخترق كل الموانع
تى أصل إلى الشمس ذاتها.. فنحن مكافحون
و هذا ما أصبحنا عليه

I won't let them break me down to dust
I know that there's a place for us
For we are glorious.

لن أسمح لهم بسحقي حتى أصير ترابًا
فأنا أعلم أن هناك مكانًا لنا؛
لأننا رائعون

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I am brave, I am bruised
I am who I'm meant to be, this is me
Look out ،cause here I come
And I'm marching on to the beat I drum
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me.

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضانًا يغرقها
أنا شجاع.. أنا مليء بالكدمات
أنا كما مقدر لي أن أكون.. هذا أنا
انتبهوا لأنني ها قد أتيت
وأنا أسير على إيقاعي الخاص
أنا لست خائفًا أن تروني
أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh_oh
Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh
This is me
And I know that I deserve your love
(Oh_oh_oh_oh) ،cause there's nothing I'm not worthy of
(Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh)
When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
This is brave, this is bruise
This is who I'm meant to be, this is me.

، أعلم أنني أستحق حبكم
لأنه لا يوجد شيء أنا لا أستحقه
او أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضانًا يغرقها
هذه شجاعتي.. هذه كدماتي
أنا كما هو مقدر لي أن أكون.. هذا أنا

Look out ‹cause here I come (look out ‹cause here I come)
And I'm marching on to the beat I drum (marching on, marching, marching on)
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me

انتبهوا لأنني ها قد أتيت
، أنا أسير على إيقاعي الخاص
أنا لست خائفًا أن تروني
أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I'm gonna send a flood
Gonna drown them out
Oh
This is me.

او أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضانًا يغرقها
هذا أنا.

-٥-

بص بقى..
من اليوم والساعة واللحظة..
إوعى تتكسف من نفسك..
إوعي تعتذري عن وجودِك..

دي حياتك..
وتجربتك..
وكدماتك..
وجروحك.

ده شرف..
واعتزاز..
وفخر.

أخيرًا..
اكتب معايا الكلمتين دول..
احفظهم..
علقهم في أوضتك..
حطهم في شنطتك..
على تليفونك..
في كتابك..
في جيبك.

وقولهم بكل ما فيك:
«ده أنا..
وأنا مش عار».

جذور القلب

في الثانوية العامة اتعرفت على (علاء).. الشـاب الأسمر اللي مليان رومانسـية وخيـال وأحلام وطمـوح.. وأيضًا حـزن.. خليط ورائـع من البسـاطة والقـرب وروح الدعابـة، لا تملك أمامه إلا الصديـق والاحترام والحب.. أصبحنا أنـا وعلاء صديقين في يوم.. كنت باعدي عليه في البيت كل يوم السـاعة ٧ الصبح علشـان المدرسة.. نسـمع أغنية (علّمي) لإيهاب توفيق، في طقس يومي ومتجدد في نفس الوقت.. ونشوف في طريقنا الجميلة (٦٥) اللي علاء بيحبها ومتيّم بيها.. وأنا أعدي مـن تحت بيت (٦٦) يمكن واقفة في البلكونة.

ا. كنا عاملين شفرة كودية مُرقّمة للبنات 😊

عشت مع عـلاء في بلدتنا الصغـيرة (مغاغة) أجمل أيـام عمري.. الثانويـة العامة.. الكُتّاب.. أغاني وألبومات محمد فؤاد وعمرو وحميد الشـاعري وعاشـق السـاكس.. الـلي كنا بنشـتريها أول نزل، ونسـمعها فوق سـطح بيت (عـلاء) على ضـوء الأباجورة ..ة، اللي جابها لي هدية في عيد ميلادي..

كنا بنسافر أحيانًا لبلدة محبوبته الجميلة (٦٥)، ونلف حوالين بيتها
وبعد ما نخلّص.. نجمع شوية رمل من تحت البيت.. ونحطهم في
بلاستيك شفاف.. علشان يحتفظ بيه علاء جنب قصصه ومذاكر
علاء كان بيكتب قصص قصيرة حزينة.. لم تختلف كثيرًا عن سي
حياته.. اللي افترق فيه عن حبيبته.. وبلده.. وأيضًا صديقه.

تنسيق الثانوية العامة خلى علاء يروح كلية (دار العلوم) بالقا
وأنا رُحت كلية (الطب) بالمنيا.. وبدأنا مرحلة جديدة في علاقتنا.

بدل ما كنا بنتقابل كل يوم لساعات طويلة.. بقينا بنتقابل د
كل أسبوع في محطة القطار.. هو واقف على رصيف قطار القاه
وأنا واقف على رصيف قطار المنيا.. نعدي لبعض بسرعة.. نتك
نحكي.. ونودع بعض.. ونمشي.

ماكانش فيه تليفون محمول.. كنا بنكتب لبعض جوابات و
ونبعتها في البوسطة.. أكتب له كل اللي حصل معايا طول الأسبو
يخص الدراسة، والبيت، والحب.. وهو نفس الكلام.. لغاية ما
الأسبوع اللي بعده.. مئات الخطابات خلال عشرات الشهور..
جواب فيهم عبارة عن مجموعة دروس في العشق، والعلم، والبلا
والطب، والأحلام.. ما زالت كلها محفوظة في صندوق صغ
بيتي.. وفي قلبي.

* * *

زي أي علاقة صداقة بين اتنين.. أنا وعلاء لما كنا بنتقابل كنا بن
على بعض بحرارة شديدة واحتضان قوي.. كنا بنعبر عن الوح
والغربة والاشتياق لأيامنا وحكاياتنا.. كنا بنعد الأيام والليالي عل
نتقابل في الإجازات.

لكن..

اللي لاحظته بعد شوية، هو إننا مابقيناش نشتاق لبعض زي الأو
مابقيناش نعد الأيام والليالي.. مابقيناش نحضن بعض لما نتقابل.

... ف انت بتفكر في إيه دلوقت.
... تقول في سرك: طبعًا علاقتكم أصابها الفتور.. وغيرتها ... تحولتم إلى أغراب.
... الحقيقة (لأ).. مش ده اللي حصل..
... هو الصحيح تمامًا.
... ما هتشوف بعد شوية.

* * *

... العلاقات الإنسانية على اختلافها بتمر بنفس (أو بعض) ... العلاقة الأولى والأهم في حياتنا: علاقة الطفل بأمه.. واللي ... المادة الخام لكل العلاقات الجيدة (أو غير الجيدة) التالية لها..
... علاقاتنا الحالية مع الآخرين في حياتنا، فيها شبه كبير ببعض ... العلاقة الأصلية القديمة بالأم.
... الطمأنينة والأمان والراحة اللي بنحسهم في علاقة طيبة.. بيفكرونا ... الباطن- بالأوقات اللي كنا بنحس فيها بالقرب والاحتواء ... من الأم.
... والخوف والوجع اللي بنحسهم في علاقة صعبة.. بيصحّوا ... القلق والرعب والألم، اللي كنا بنحس بيهم لما الأم تبعد أو تزعل ...
... العالمة النفسية (مارجريت ماهلر) قسمت مراحل علاقة الطفل ... ثلاث مراحل.. وكتير من الناس -وأنا منهم- بيشوفوا إن نفس ... المراحل دول، ممكن يتكرروا في معظم علاقات حياتنا.. سواء ... ة.. أو المريضة.
... هعرض هنا المراحل دي ببعض التفاصيل.. وهاوضح الشبه ... بين بعض علاقاتنا واحنا كبار.. وعلشان ذكريات الألبومات ... اللي بدأنا بيها الفصل، وجوابات الفن والعلم المحفوظة في ... الصندوق الصغير.. هاستعين بأمثلة من بعض الأغنيات، والأعمال ... والتجارب الحياتية.. وبعدين نرجع لحكايتي مع (علاء) تاني.

المرحلة الأولى اسمها مرحلة (التوحد) ...rmal Autistic Phase
ـ من الولادة حتى شهرين:

الطفل هنـا مش بيكون عامل علاقة غير مع نفسه.. تلاقيه في ال... دي بيقضي معظم وقته نايم، مالهوش دعوة بحد، كل علاقته بأمه... الحصول على احتياجاته الغذائية منها وبس، (بيستخدمها) علشان ير... ويشبع، وبعدين يتبسط وينام.. وهكذا. هو عايش مع نفسه، جوه نفـ... نفسه وبس.

المرحلة دي مهمة جدًّا في النمو النفسي، لأن الطفل فيها بيكون ... كمية خوف ورعب مالهمش حدود من العالم، ومن الناس، ومن كل ... حاجة حواليه، بعد ما نزل من جنة عدن اللي كان فيها لمدة تسع ش... قبل الولادة.. بيكون محتاج يفصل وينعزل ويحمي وجوده.. يفصل ... عن هذا العالم المخيف المرعب، المهدد لوجوده الضئيل الضعيف، ينعـ... عن هؤلاء الأشخاص العمالقة اللي بيشيلوه ويحطوه دون أي إرادة ... مقاومة منه.. يحمي نفسه حتى من مشاعر الجوع والعطش المؤلمة، الـ... عمره ما عرفها قبل كده.

في المرحلة دي من النمو، طبيعي يكون الطفل مخلوق نرجسي وأنا... جدًّا، مش مهتم غير بنفسه، متوحد ومتحوصل حول ذاته، علاقته بالـ... حواليه هي علاقة استخدام واستغلال وشبع فقط.

لو لاحظت.. هتلاقي إن نفس التفاصيل دي ممكن تكون موجو... في بعـض العلاقـات.. لما يكون طرف من الطرفـين مش بيفكر غير ... نفسـه.. مش مهتم غـير بأحواله.. غير مراعي لمشـاعر ولا احتياجا... الطرف التاني.. غير مبالي بإصابته أو بجرحه.. كأنه مش شايفه أصلا... أو ـبمعنى أدقـ مش شـايف منه غير اللي يبسطه، ويسعده، ويرضيه... ويستغله وبيستخدمه لمصلحته طول الوقت.

ا ...ل ده مـن العلاقات نمط طفولي.. ماينفعش حد كبير يكون ده
ا ...لاقاته مع الناس..

ا... نعش يبقى عندي خمسة وعشرين سنة وباعمل علاقة مع حد
ا... انل عنده شهرين، شايف نفسي بس، أنا الوحيد اللي ليا حقوق،
ال... يد اللي مهم يرضى ويتبسط وينام قرير العين، أنا أولى وأهم من
... د وأي حاجة.. والطرف التاني مالهوش لازمة، مالهوش وجود،
... ش فايدة غير إنه يُستهلك، ويتحرق، ويُستنفد لآخر قطرة، وآخر
...

... ه يبقـى مرض.. وللأسـف موجود كتير.. ووصفته (شـيرين) في
... أحد أغانيها:

... ا بتفرحش غير لفرحك..
... ا بتحزنش غير لجرحك..
... ا بتتعبش غير لصالحك..
إنت عايش ليك وبس.

علاقـة نكوصية توحديـة، مافيش فيها غير (أنـا).. أنا ومن بعدي
... ان.

علاقة ممكن تكون مفهومة ومبررة واحنا أطفال.. لكنها -بالتأكيد-
... لمة وقاتلة واحنا كبار..

وانت عارف الباقي..

المرحلة التانية اسمها مرحلة (التكافل) Normal Symbiotic Phase

ـ من سن شهرين لغاية ست شهور:

هنا الطفل بيبدأ يقرب شوية من العالم، ويخرج بره حويصلة نـ.. ويفتح عينيه للخارج، مش للداخل زي ما كان.. ساعتها ما بيصـ.. (يلزق) في أول كائن يلاقيه قدامه (أمه).. يلزق يعني يحس إنه هو و.. حاجة واحدة، مافيش أي حدود نفسية أو حتى جسدية بينهم.. يجو.. ترضعه فورًا كأنها هي اللي جاعت.. بطنه توجعه.. تحس بيه وتداـ.. كأنه حتة منها.. يبرد.. تدفيه كأنها ساكنة تحت جلده.. وهكذا.

هو طبعًا بيكون معذور، لأن دي الحاجة الوحيدة اللي ممكن تطـ.. وسط الرعب والخوف الرهيب من العالم اللي براه.. أو بمعنى أد.. دلوقت.. اللي براه هو وأمه.. دي الحاجة الوحيدة اللي ممكن تحسـ.. بكيانه الوليد.. تحسسه إنه موجود، بس كجزء من وجود أكبر مع الأ.. جوه فقاعة صغيرة فاصلاهم هما الاتنين عن كل العالم خارجها.. بـ.. ما كان مفصول عن العالم في فقاعة خاصة بيه وحده.

المرحلة دي طبيعية ومهمة ومفيدة جدًا عند الأطفال في السن د.. بس برضهماينفعش تستمر أكتر من كده.. وماينفعش تكمل طول الـ.. وماينفعش نثبت عندها، ويكون هو ده نمط علاقاتنا مع الآخر.. خاصة اللي بنحبهم.

لكن ـ للأسف ـ بنلاقي كتير من العلاقات بيحصل فيها كده بالظـ.. وبيتكرر فيها نفس اللي بيعمله طفل عنده ست شهور في علاقته بأ.. والمثل الأشهر على ده هو علاقة (الحبل السري)، اللي وصفتها في كتا.. علاقات خطرة.. واللي بيقرر فيها اتنين انهم يلزقوا في بعض، ويكـ.. ببعض عن الناس، وينعزلوا ببعض عن العالم.. ويقطعوا كل أوا.. الصلة بينهم وبين أي حد غيرهم.. ويلعبوا مع بعض لعبة (أنا وانت و.. حد تالتنا).. لغاية ما يلفوا حوالين بعض حبل المشنقة.. مشنقة التحـ.. والسيطرة والغيرة والخوف وذوبان الحدود.. وفي الحقيقة.. كل وا.. فيهم جواه طفل صغير مرعوب من الوحدة.

.. ف أصالة بتقول إيه في أغنيتها (ملهمته الوحيدة):
باحب أحس بجد..
إنه وانا جنبه دايمًا مستعد..
يستغنى بيا عن الدنيا باللي فيها.
باحب أحس بجد..
ا، قال يوم كلمة حلوة لأي حد..
الكلمة دي يبقى قاصدني بيها..
باحب أحس..
إنه وانا في غيبتي عامل ليا خاطر..
، انه عشاني بحياته وعمره خاطر..
، ماشفهوش مرة قادر
إن انا ابقى في يوم بعيدة.
واما يفتح دفاتره..
عشان يكتب خواطره..
باحب احس..
إني بس..
ملهمته الوحيدة.

طبعا أنا مش هاعلق.. علق انت.

المشكلة إن الأغاني اللي من النوع ده منتشرة جدًّا.. ومشهورة جدًّا..
وبتعيّش الناس في حالة هلامية من الرومانسية الخزعبلية الزائفة.

المرحلة الثالثة اسمها مرحلة (الافتراق والتفـ
Separation-Individuation Phase)ـ من سن ست شهور إلى سـ
ودي فيها أربع لقطات (أو مراحل فرعية):

• في اللقطة الأولى (من سن ست شهور لعشر شهور)، بيكتـ
الطفل إن أمه كائن منفصل بذاته، وإنها مش جزء منه زي ما
متصور في المرحلة اللي فاتت.. بيكتشف إنها ممكن تبعد، وتبقى
متاحة.. وإنه ممكن ـأحياناًـ يحتاجها ومايلاقيهاش.. بيكتشف ا
ممكن تتعب، وتقصر، وتعوز ترتاح.. وإن ليها احتياجات زي ما
ليه احتياجات بالظبط.

بيكتشف إنه هو وهي اتنين مش واحد.. زي بالظبط و
(عمرو دياب) وهو بيقول:

تقدر تتكلم عن روحك يا حبيبي خلاص
ما بقينا اتنين..
طول عمرنا عايشين روح واحدة..
دلوقتي خلاص بقينا روحين.

الاكتشاف ده بيصدم الطفل، ويلخبطه، لكنه بعد شوية بيستو
ويقبل وجود حدود بينه وبين أمه، ويبدأ يستحمل بُعدها.. ويسا
على ده وجود حاجة (من ريحتها)، تفكره بيها وتصبره على غيا
يعني تسيب جنبه شنطتها.. لعبة بتلعبها معاه.. البطانية اللي بتغـ
بيها.. وهكذا.

بيسموا ده Transitional Object (آخر انتقالي).. زي الصورة ا
بيطلبها الحبيب من حبيبته علشان يبص لها كل شوية.. وزي الـ
اللي بتحتفظ بيها الحبيبة من حبيبها.. وزي المنديل اللي في أغنية (
العزيز محمود) اللي سابتهوله حبيبته قبل ما تغيب:

منديل الحلو..
يا منديله..
على دقة قلبي..
يغني له..
والنبي لاحكيله يا منديله..
في عنيا هاشيله يا منديله.

• بعدهـا بشـوية، في اللقطـة التانية (من عشر شـهور لسـتة عشر شهرًا)، يبدأ الطفل يكبر ويتحرك ويلعب بعيد عن أمه، بس يرجع كل شوية يبص عليها ويطمن إنها موجودة.. بتبقى بالنسبة له زي الوطن للمتغرب.. مهما بعد يشـتاق له.. مهما سـافر يرجـع له.. مهما راح.. لازم يعود إليه.
وهنـا، كلـمات أغنية علاء عبـد الخالق (راجع لـك)، بتعبر عن ده بوضوح شديد:
راجع لك.. مدوب في قلبي الحنين..
وجايب معايا غرام السنين..
وباحلم.. ألاقي.. في يوم التلاقي..
شفايفك بتضحك لقلبي الحزين.

الفن بيعبر عن العلم بشكل غريب.

• بعد كده.. ينفصل الطفل عن أمه ـنفسـيًّاـ تمامًا، في اللقطة التالتة (اللي هي من سِتّاشر شهر لسنتين)، ويبدأ يتعامل مع نفسه ومعاها على إنها كائن مستقل.
ورغم إن ده بيسـبب له بعض القلـق والألم، لكنه بيسـاعده جدًّا في النضج والنمو النفسي السليم.. ويساعده كمان في قبول الفقد لما يكبر.. فقد الأحبة.. فقد الأشياء.. فقد الأماكن.

الكلمات دي غناها (علاء عبد الخالق) لوالده المتوفى.. وبيعبر
بدقة شديدة عن ألم الافتراق والانفصال:

إيدي.. بتدور على إيدك..
وانا وسط الزحام..
إيدي.. بتدور على إيدك..
وانا وسط الزحام..
محتاج اشوفك ألمسك.. على كتفك الطيب أنام..
على كتفك الطيب أنااااااام..
صوتك بيندهني مش عارف السكة..
صوتك بيندهني ولا سبتليش عنواااااان..
مش قادر أوصل لك.. إنت هتوصل لي..
محتاج اشوف ضلك.. مايل على ضلي.

• ونوصل في الآخر للقطة الرابعة (ابتداء من سن سنتين)،
بيقدر فيها الطفل إنه يتحمل غياب أمه لفترات طويلة، من غير ما
بالفقدان أو الحرمان.. لأنه بيكون ـأخيرًاـ قدر يكوّن جواه نسـ
داخلية منها.. نسخة حية بالصوت والصورة.. تطمنه وتطبطب
(نفسيًّا) في أثناء غيابها الجسدي عنه.
وهنا بقى.. لينا كلام.

فيه علاقات لينا واحنا كبار.. بتقف عند لقطة عدم تحمل الـ
الجسدي للآخر.. يعني ما اتطمنش غير وانت موجود معايا.. مارتا
غير وانتي حواليا.. سيبي لي حاجة من ريحتك تونسني.. صورة
منديلك.. وردة من إيديكي.. أنام على صوتك في التليفون.

طبعًا دي حاجة رومانسية جميلة جدًّا.. ومرحلة بتعد
علاقات كتير.. بس ماينفعش أي علاقة تثبت عندها.. وإلا
علاقة طفل لسه متعلق بأمه.

.. علاقات تانيـة.. بتثبت عند لقطة إني باتحرك وأروح وآجي .. ا.. نعش تبعدي عني قوي.. أو إني أتصل بيكي كل شوية أتطمن .... أو إني أبدأ أخاف عليكي بزيادة.

... دي حاجة لطيفة.. وبتمر بيها علاقات كتير.. بس اللي يقف .. بكتف الطرف التاني ويحبسه في قمقم.

.. بقى علاقـات ثالثة ـ ودي صعبة جدًا ـ بتقف عند لقطـة القلق .. من البعد.. والخوف الكبير من الهجر.. والألم الساحق من الانفصال.. .. لي طرف متشعبط في الطرف التاني.. لدرجة إنه ممكن يسمح له .. ديه.. في مقابل إنه مايسيبهوش.. أو ـ على الجانب الآخر ـ واحدة .. سها إنها تقرب من أي حد، وتعمل معاه أي علاقة، خوفًا من إنه .. ا أو يتخلى عنها في يوم من الأيام.

.. ال ده بقى كوم..
.. اللقطة الرابعة دي كوم تاني لوحدها.
.. هي دي اللي أنا كاتب الفصل ده علشانها..
لأنها أنضج مرحلة من مراحل العلاقات..
.. آخر سلمة في سلالم النمو النفسي..
.. أعلى درجة من درجات الصحة العلاقاتية.

اللقطة اللي بيصبح فيها الوجود الداخلي للآخر (اللي أنا في علاقة .. اه) ثابت وقوي ومتجذر، للدرجة اللي تخليني متونس بيه وهو مش .. جود.. ومتطمن بيه حتى في غيابه.. وعايش مع حضوره النفسي .. اخلي كأني عايش مع حضوره الجسدي الخارجي.. واسمها العلمي Object Constan.. (الثبات الداخلي للآخر).

طيب وإيه اللي يخلي حد وجوده جوايا ثابت وقوي ومتجذر ال
دي؟

أقول لك..

فاكر السبع حاجات اللي موجودين في (العلاقة الحقيقية)
وصفتها في كتاب (علاقات خطرة)؟

هم دول اللي يعملوا كده.

إن الطرف التاني يجيد سماعك والإصغاء إليك.. إنه يقبلك و
ويحترمك دون شروط.. إنه مايحكمش عليك.. إنه يقدر يحط
مكانك.. إنه يكون صادق ومخلص ومايمثلش عليك.. إنه يهتم
في غيابك عنه.. وإن العلاقة بينكم ماتكونش مقفولة عليكم وبس

السبع حاجات دول لو موجودين في علاقتك بحد لفترة كا
هيزرعوه جواك زرعًا.. ويقوموا بريّ وجوده داخلك بشكل يو
ينضب.

طيب.. وإيه فايدة وجود حد جوايا بهذا الشكل الثابت المتجذ
يعني أنا كـ(فلان) استفدت إيه؟

في الحقيقة.. إنت استفدت كتير قوي..

علشان الثبات الداخلي للآخر مالهوش علاقة بالآخر ده بس
يعني النسخة الداخلية من صديقك.. مش وظيفتها تخفف عنك غيا
هذا الصديق فقط.. لا.. هي وظيفتها تخفف عنك غياب أي
وتهون عليك أي بُعد.. وتَربت على قلبك وقت أي أزمة.

الآخر الموجود داخلك بشكل طيب وقوي وثابت، هو بمثا
مرهم مُلطف يوضع على قلبك من الداخل.. وكبسولة نفسية
المفعول، تنطلق في شرايينك كلما احتجت إليها.

... لما يعدي عليك وقت صعب.. وجود آخر طيب داخلك، ممكن ... بته.
... ن متوتر ومشدود وأعصابك بتتحرق.. وجود آخر حقيقي ... يمكن يطفي نارها.
... الدنيا تضيق بيك وتبدأ بالتهاوي.. جذور الآخر في قلبك، تسندك ... وتشد من أزرك.

... د حد جواك بالشكل ده.. ممكن يساعدك في تجاوز مشكلة مع ...

... ف (شيرين) وهي بتقول:
... منك..
... ت كل اللي مش لاقياه..
... فيه حد زعلني.. أنا مسامحاه..
... فيه جرح.. أنا هانساه.

... دي الفكرة في العلاقة الشافية اللي دايمًا أتكلم عنها: وجود آخر ... داخلك.. يغير لون العالم في عينيك.

... هو ده السر في كل العلاقات الطيبة المُغيرة: جذور الآخرين الطيبة ... في القلوب.

... ملمونا في العلاج النفسي.. إن مريضك مش هيخف.. غير لما تبقى ... جود جواه.. ويبقى موجود جواك.

ده بالظبط اللي حصل ـ واللي ما زال حاصل ـ في علاقتي بـ(علاء).

(علاء) هو أعز أصدقاء عمري.. وأغلى رفقاء حياتي.. باشو..
تقريبًا في السنة مرة.. لكني باشوفه جوايا كل لحظة.
باسلم عليه سلام هادئ رصين مليان سكينة.. لأنه عاي..
في بيتي النفسي.
باتصل بيه في الشهر مرة أو مرتين.. علشان احنا بنتواصل ب..
أثير الوعي والروح.
دي مش حكايتي مع (علاء) بس.. دي حكايتي مع ناس كت..
وأمي وإخواتي.. زوجتي وأولادي.. أساتذتي وتلاميذي.. أ..
وأصدقاء.. مرضى ومتعافين.. أحياء وأموات.
وهي حكايتك إنت كمان مع كل اللي بتحبهم وعايشين ..
أهلك وأصحابك وأحبابك.. وكل الناس والكائنات وال..
الموجودة جوانا بشكل ثابت ومستقر.. وجود جميل وهادئ ولـ..
يهون علينا البعد.. يخفف عننا الوحدة.. يؤنسنا وقت الو..
ويمسح دموع قلوبنا عند الفراق.

والله لولا نعمة الثبات الداخلي للآخرين جوانا.. ماكناش اس..
موت حد.. ولا كملنا بعد فراق حد.

إحساسنا بوجود آخر داخلنا، واطمئناننا به.. دون أن نراه..
بيساعدنا نصدق في وجود ربنا.. ونطمئن به.. دون أن نراه..
وطوبى لمن آمن.. ولم ير.

شُفت قد إيه علاقتنا الأولى بالأم، بتساهم في تشكيل علا..
التالية بالآخرين؟
شُفت قد إيه العلاقة دي بتفرق حتى في علاقتنا بربنا؟
شُفت؟ عرفت؟ عرفت فالزم..
آه لو يعلم الآباء والأمهات..
آه لو يعلمون.

مَرَايا الروح

.. تجاوزت الثانية عشرة ظهر يوم يبدو استثنائيًا منذ بدايته..
ما زالت تتوسط سماء مدينة بارما الإيطالية، كأنها لا تنوي
. بل إنها نجحت في تسريب بعض من أشعتها الذهبية عبر
المتكاثفة أمامها، لتخترق في هدوء وثقة نافذة معمل جامعة
العتيقة.. وتستقر على زجاج العدسة اليسرى لنظارة ذلك
الوسيم رمادي الشعر.. المكتوب على جيب قميصه بخيوط
اللون (ج. ريتزولاتي).

ـه الرجل نحو النافذة ليسدل ستائرها كما يفعل كل يوم..
للمرة الأولى منذ سنين- قرر أن يترك أشعة الشمس تنساب
ان.. ربما تحمل جديدًا.. يأتي على غير موعد.

ام (ريتزولاتي) وزملاؤه بتثبيت المجسات الكهربائية على رأس
(م)، وجلسوا يراقبون نشاط مخه وهو يلتقط حبة الموز، من على
ادة المثبتة في أحد أركان الحجرة.. ثم يعيدها مكانها مرة أخرى.

بعد عدة ساعات متواصلة من الملاحظة والتسجيل.. ظهرت
ات التعب والإجهاد على فريق الباحثين، وقرروا إنهاء تجارب
م، الذي كان مجهدًا بالفعل.

خرج الجميع من الغرفة واحدًا تلو الآخر.. قبل أن يرمق (ريـ... المكان بنظرة خاطفة، وهو يوصد الباب خلفه.. لكنه.. تردد لـ... أن ينزع مفتاحه من ثقب الباب.. يبدو أنه تذكر شيئًا.. نعم.. الـ... الكهربائية ما زالت مثبتة في رأس القرد.. وحبة الموز ما زالت على الـ... يا لضعف التركيز وهشاشة الذاكرة.

عاد الرجـل أدراجه للداخل، ومد يده ليأخـذ حبة الموز ... القرد.. لكنه تسمر مكانه فجأة.. واتسعت حدقتاه في ذهول.. ... بعينيه ما لم يكن يتوقع رؤيته أبدًا.

إنه اكتشف للتو اكتشافًا سيغير تاريخ العلم.. إلى الأبد.

* * *

من المعروف علميًّا أن (المنطقة رقم ٤) في القشرة المخية، هي الـ... عن تنبيه الأعصاب لتقوم بدورها بتحفيز العضلات.. ومن ثم ا... بمعنى أنك لو أردت أن تقلب صفحة هذا الكتاب الآن، فستقوم (الـ... ٤) ببدء مجموعة من النبضات العصبية المتلاحقة، تصل من مخك إلى ... ذراعك ويدك، لتؤدي أخيرًا إلى تحريك إصبعيك السبابة والإ... ضمهما على ورقة كتابك في الاتجاه من اليسار إلى اليمين.

لكن ما اكتشفه (ريتزولاتي) في هذا اليوم كان شيئًا مختلفًا تمامًا

فبعد أن مد يده ليرفع حبة الموز من أمام القرد.. فوجئ بأن الـ... المثبتة على رأس (م) تلتقط نبضات عصبية من (المنطقة ٤) داخل ... رغم أن القرد لم يفعل شيئًا.. لم يتحرك مطلقًا.. فقط كان يرا... يفعله الرجل.

فرك (ريتزولاتي) عينيه في دهشـة بالغة.. كأنه يُفيق نفسه ... غريـب.. وكرر ما فعلـه مرة أخرى.. لتزداد دهشـته بـأن يجـ... النتيجـة نفسـها: Monkey see, Monkey Do.. أو «حينـما يـرى ا... حركة من شخص ما، يتعامل معها مخه كأنه هو صاحب الحركة»

... ذلك؟ كيف يحدث ذلك؟ ما تفسيره؟ هل يحدث في مخ ... أيضًا؟

... ات.. بل مئات الأسئلة تفجرت في عقل صاحبنا.. الذي ... ومئات الباحثين الآخرين في نهايات القرن العشرين، سلسلة ... التجارب العلمية في جميع أنحاء العالم.. انتهت إلى وجود ... (بالخلايا العصبية المرآتية) Mirror Neurons.. وهي مجموعة ... المخية الدقيقة جدًا تستطيع أن تراقب مخ الشخص الذي ... تقلّد نبضاته وإشاراته وتنقلها إلى مخ صاحبها كما هي.. تمامًا ... المرآة..

... الشخص (أ) قدمه مثلاً.. تنبض (المنطقة ٤) بمخه بإشارات ... معينة.. تلتقطها الخلايا المرآتية في الشخص (ب).. لتنبض ... ٤) بمخه هو الآخر أيضًا.. رغم أنه لم يحرك ساكنًا.

... معنى ذلك؟

... علاقته بك؟

... أنت مستعد للإجابة؟

* * *

... حضرتك لما تتاوب (تتثاءب) في وسط ناس بيحصل إيه؟ ... فيهم كلهم أو على الأقل معظمهم بيتاوب زيك! سألت نفسك ... ليه ده بيحصل؟

... عارف لما تبقى مع مجموعة من أصحابك ويكون معاكم ... مكتئب وحزين شويتين، تلاقي اتنين تلاتة من المجموعة بدأوا ... ويتضايقوا، ويكتئبوا زيه.. ويروّحوا بيوتهم شايلين الهم.. من ... سبب!

... كده.. لما تكون راكب عربية جنب حد.. ويظهر فجأة على ... واحد متهور قرر يعدي الشارع.. فالسواق يدوس فرامل بسرعة.. ... رجلك انت اليمين بحركة تلقائية تدوس فرامل هي كمان.. رغم ... مش تحتك فرامل ولا حاجة.. ولا انت اللي سايق أصلاً!

خد المفاجأة بقى..

شُفت الطفل الرضيع لما يعيط فأمه تقول ده جعان، يعيد بعدها بشوية تقول ده عنده مغص.. يعيط ثالث تقول لك ده ينام.. طيب هي عرفت منين؟ رغم إنه نفس العياط.. ونفس الط إيه ده؟ هو فيه إيه؟ وازاي ماسألتش نفسي الأسئلة دي قبل كا

* * *

(ريتزولاتي) وفريقه قدروا يلاقوا باكتشافهم العظيم إجابة ا الأسئلة دي، وأكتر منها بكتير.. هم اكتشفوا ببساطة إن بعض مخ حضرتك بتعكس بالظبط اللي بتشوفه في مخ الشخص اللي قدا وهو بيتحرك أو بيتكلم أو بيفرح أو بيحزن.. كأنك انت اللي بتعم شخصيًا.. والحكاية دي مش موجودة في البني آدمين بس، دي موجودة في كتير من الحيوانات.

طيب وإيه يعني؟

لا.. ده يعني كتير قوي.

على مستوى بعض الحيوانات مثلاً.. لما نِمْر مفترس يبدأ يت ناحية غزال مسالم.. خلايا الحركة في مخ الغزال ده هتقرا اللي حا في مخ النمر، كأن الغزال نفسه هو صاحب الحركة.. فتقدر ت الحركة الجاية من النمر هتكون إيه.. وتتفاداها، وتهرب، أو تدافع نفسها.. ويسموا ده (التنبؤ بالحركة).. اللي هو مهم جدًا في التعامل الخطر.. واستمرار الحياة.

لما ابنك اللي عنده كام شهر يتابع حركة شفايفك ولسانك في أ الكلام، تبدأ خلايا مخه (المرآتية) تقرا خلايا مخك، وتبعت إشارا لفمه وشفايفه ولسانه زيك بالظبط.. فيتعلم النطق.. وإخ ا الحروف.. والكلام.. ويسموا ده (التقليد).. اللي ليه دور كبير جدا تطور اللغة، والتعلم.

...ي قصاد صاحبتك وهي متألمة، وحزينة.. وتبصي في وشها..
...ن والألم جوا مخك هتتفاعل مع اللي انتي شايفاه كأنه تبعك،
...ك، فتبدأي تتألمي زيها، وتحزني معاها.. كأنك انتي الموجوعة..
...ي المجروحة.. ويسموا ده (المواجدة) أو (التعاطف).. اللي
... أساسي في أي علاقة طيبة.

...الطفل -اللي لسه مش بيتكلم- يعيط من الجوع، خلايا الجوع اللي
... الدته تحس بيه كأنها هي، فتعرف إنه بيعيط علشان جعان، لما
... المغص تلقطه خلايا المغص عندها.. لما يكون زهقان، تتفاعل
...يا الزهق بتاعتها.. ويسموا ده (التناغم).. اللي هو أصل كل
...ام بين اتنين.

... الخلايا المرآتية هي اللي بتخلينا نحس ببعض، ونقلد بعض،
... الخطوة الجاية من بعض، ونتناغم وننسجم مع بعض.

... اللي بتخلينا نحط نفسنا مكان بعض.. هي اللي بتقرب لنا
...ات من بعض.. هي اللي بتساعدنا نفهم بعض، ونشوف جوه
... ونعذر بعض.

... اللي بتخلينا نتواصل مع بعض من دون كلام، ونعرف اللي
...عض بمجرد ما نتقابل. هي همس القلوب.. ولغة العيون.. ومرايا
...اح.

... الخلايا المرآتية هي اللي بتخليني باكتب لك كأني قاعد معاك..
...سك إني دخلت جوه مخك، وقريت اللي في نَفسَك، وكلمّتك بلغة
...اك.

هي اللي بتقدم تفسير علمي ومنطقي لعلاقة (التقمص الإسقا
كتـاب علاقات خطرة)، و(مشـاعرك اللي هي مش مشـاعرك
الخـروج عـن النـص).. اللي بُيسـقط فيها حد مشاعره أو أفكا
سلوكه عليك، (يقول لك مالك زهقان ليه؟ متضايق من إيه؟ ش
انـت مكشر ازاي؟)، وانـت ماعندكش أي حاجة مـن دول، و
تصدقه، وتبدأ تحس بالحاجات دي فعلاً، وتزهق أو تتضايق أو تـ
أو حتى تخون.. وتتحول بعد شوية لبني آدم تاني خالص.

الموضوع ماطلعش كلام أو تشبيهات أو أوصاف نفسية بـ
حضرتك بيحصل لك تغير بيولوجي حقيقي في المخ نفسه.

إذا كان اكتشـاف (الـدي إن إيـه DNA) هو أهم اكتشـافات ا
على مستوى الأفراد.. فالخلايا المرآتية هي أهم اكتشـافات العا
مستوى العلاقات.

* * *

طبعًـا.. هيكون منطقي جـدًّا.. إن كل ما يقل عـدد الخلايا الـ
في مخك، كل ما إحساسـك بالناس يكون أقـل، وعلاقتك بيهم
أضيق.. كأنك عايش لوحدك.. علشـان كده مرْضى (التوحد)
أقل عدد من الخلايا دي.

وكل ما زاد عدد الخلايا المرآتية في مخك، كل ما إحساسـك با
يكون أكبر، وعلاقتك بيهم تكون أقوى.. علشان كده الناس اللي
عليهـم (المتعاطفـين) Empath، عندهـم أكبر عـدد مـن الخلايا
بس للأسـف ده بيخليهم عرضة لكتير من الصدمات، والمشـا
والخداع، والألعاب النفسية في علاقاتهم.

..ه.ا
لأنك بتحط نفسك مكان الشخص اللي بتتعامل معاه (بزيادة)..
بتفرح معاه (بزيادة).. ويبصعب عليك (بزيادة)..
وشايله حتة منك (بزيادة).. بتروح لغاية عنده (بزيادة).
بتحس بيه أكتر ما بيحس بيك..
بتفهمه أكتر ما بيفهمك..
تتألم ليه أكتر..
وتتألم منه أكتر.

أنا عارف السؤال اللي في ذهنك دلوقت: طيب وده حله إيه إن شاء الله؟ أعمل إيه علشان مايحصلش فيا كده؟ هو ده كويس واللا وحش؟

أقول لك..
ده كويس أحيانًا.. ووحش أحيانًا أخرى.. كويس لما تستخدمه في الحاك.. ووحش لما حد يستخدمه ضدك.. يعني سلاح ذو حدين.

ماتضايقش من إن حساسيتك النفسية زيادة شوية.. وان ده جزء من تركيبك وتكوينك العقلي.. علشان ده زي ما هو بيوجع وبيخليك تتأثر بالصدمات النفسية من الناس.. هو كمان بيخليك تحس بالجمال اللي في الناس.. وتفرح أكتر بالخير اللي في قلوب الناس.. وتلتقط أكتر الطيبة في نفوس الناس.

بس مهم تقرا وتدرس وتتعلم كويس قوي عن (الألعاب النفسية) اللي ممكن تحصل في العلاقات دون وعي منك، (ومن اللي بيعملها كمان)، فتخلي بالك، ومتبقاش جزء منها.. وماتسمحش لحد يلعبها بيك.. علشان ده أكتر فخ بيقع فيه الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة، اللي عندهم (خلايا مرآتية) كتير.. وعلشان كده برضه أنا عامل باب كامل في الكتاب ده عن (الألعاب النفسية).. بيشرحهم واحدة واحدة.. وبالتفصيل.

مهم كمان..
تقرأ حكاية (سالي) و(آن)..
ماتعرفش مين (سالي) ومين (آن)؟
دول اتنين أصحابي ماتعرفهمش..
تعال نقابلهم في الفصل الجاي..

حكاية (سالي) و(آن)

حكاية شـهيرة في العلـم الحديث اسـمها حكاية سـالي وآن.. دي بتقول إن (سالي) كان عندها سلة، و(آن) عندها صندوق..) حطت الكورة بتاعتها في السلة ومشيت.. قامت (آن) واخدة من سلة (سالي) وحطتها في الصندوق بتاعها..

روا (سالي) لما ترجع هتدور على الكورة فين؟

ا الإجابة المنطقية والصحيحة هي إن (سالي) هتدور على الكورة ما سـابتها.. يعني في السلة.. رغم إنها مش في السلة.. ورغم إن ها (آن) عارفة ومتأكـدة إن الكورة مش في السـلة.. ورغم إن اك شخصيًّا كمان متأكد من كده.

لام ده فايدته إيه ومعناه إيه؟

نسبة لفايدته.. فده اختبار بسيط لكمية ووظيفة (الخلايا المرآتية) مخك..

يعني لو حضرتك قلت إن (سالي) هتدور على الكورة في السلة،
انت قدرت تحط نفسك مكانها، وتفكر زي ما هي هتفكر بالظبط، بنا
المعلومات والمعطيات اللي عندها مش اللي عندك انت.. وده يقول إ
شاء الله خلايا مخك المرآتية موجودة بشكل جيد وشغالة تمام وزي ال

أما لو حضرتك قلت إن (سالي) هتدور على الكورة في الصند
فيبقى حضرتك ماقدرتش تخرج بره مخك، ومقدرتش تحط نف
مكانها، وفكرت زي ما انت شايف، مش زي ما هي شايفة، بنا
المعلومات والمعطيات اللي عندك انت، مش اللي عندها هي.. وده
إن خلايا مخك المرآتية مش موجودة كتير، أو مش شغالة كويس.

أما بالنسبة لمعناه.. فده موضوع تاني خالص.. وربما يحم
بعض المفاجآت.

معناه بكل بساطة.. إن مش لازم اللي حضرتك تكون شايف و
إنه صح مية في المية، يكون من وجهة نظر حد تاني صح بنفس ال
لأن المعلومات والمعطيات اللي عند حضرتك ممكن تكون مختلف
عن المعلومات والمعطيات اللي عند غيرك.

معناه إنه مش لازم اللي انت عارفه ومصدقه يكون ه
اللي لازم يتعرف ويتصدق.. وإنه مش شرط اللي حضرتك
مقتنع بيه ومتأكد منه، يكون هو نفسه اللي لازم كل الناس
وتتأكد منه.

معناه إنه ماينفعش تكون لوحدك انت اللي صح.. وغيرا
غلط.. مهما كان عندك حجج وبراهين.

معناه إن غيرك من حقه يفكر.. ويجتهد.. ويوصل.. بطريقته المناسبة ومن خلال السكة اللي هو شايفها أفضل.. من غير ما يؤذيك أو طبعًا.

معناه إننا محتاجين نتعامل بالراحة شوية مع نفسنا..
وبالراحة شويتين مع بعض..

بلاش نصادر على رأي غيرنا.
بلاش نحتقر المختلف معانا في الرأي، أو الفكر، أو المُعتَقَد، أو اللبس، أو أي حاجة.

حكاية سالي وآن جزء من نظرية علمية حديثة مهمة جدًّا.. اسمها Theory of Mind.. وهي إحدى الحاجات الفارقة اللي فسرها اكتشاف (الخلايا المرآتية).. الاكتشاف اللي غيّر مسار العلم بشكل غير مسبوق.. في فهمنا لنفسنا ولغيرنا ولعلاقتنا ببعض.

اسأل نفسك بقى..

قد إيه تقدر تحط نفسك مكان غيرك؟
قد إيه تقدر تتفهم طريقة تفكيره، اللي مبنية على عوامل كتير قوي، مختلفة تمامًا عنك؟
قد إيه تقدر تروح لغاية عنده، وترجع عندك تاني؟

زي ما انت شايف إن غيرك غلط.. هو برضه شايف إنك غلط.
وزي ما انت متأكد إنك صح.. هو برضه متأكد إنه صح.

المتاح ليه غير المتاح ليك.. اللي يعرفه غير اللي تعرفه.. اللي ا[illegible]
عليه غير اللي اتربيت عليه.. مستوى ذكائه غير مستوى ذكائك.. مر[illegible]
تفكيره غير مرونة تفكيرك.. عقله غير عقلك.. جيناته غير جيناتا[illegible]
ظروفه غير ظروفك.. اهتماماته واحتياجاته وقدراته.. مئات بل آل[illegible]
المتغيرات والمحددات.

اللي يستوعب ده.. هيقدر يفهم.. ويعذر.. ويسامح.
هيقدر يحط نفسه مكان غيره.
هيبطل يحكم على الناس أحكام سريعة وقاسية.
هيقبل الاختلاف.. ويستحمل التناقض.

هيكبر عقليًا..
وينمو نفسيًّا..
وينضج إنسانيًّا.

هو ده الدين الحقيقي..
وهو ده السعي الحقيقي..
وهو ده.. الحب الحقيقي..
بجد.

القيامة النفسية

.. مـا كل واحد فينـا ليه عيـون (خارجية).. بيشـوف بيها العالم .. اس.. ويراقـب بيهـا الحيـاة والأحداث.. ويسـجل مـن خلالها .. والذكريات.. برضه كل واحد فينا جواه عيون (داخلية).

العين الداخليـة بتبص على صاحبـها من جوه.. بتشوف نوايـــاه .. اخله.. بتراقب تصرفاته وأفعاله.. وبتسجل علاقته بنفسه وعلاقته .. رين، سـواء أعلن عنهـا أو لم يعلن.. تصرف على أساسـها أو لم .. ف.. تحكم فيها أو اتحكمت فيه.

العين دي بتفضل تراقب وتتابع من غير ما تنطق ولا كلمة.. صمت .. ي.. هدوء تام.. سنين وسنين.. قد تطول وقد تقصر.. عمالة تشوف .. جل وتخزن.. على قرص إلكتروني حيوي شاسع المساحة.. موقف .. هنا.. تصرف من هناك.. خير من هنا.. شر من هناك.. حب على .. حقد على حسد.. معروف على منكر.. وفاء على ندالة.. أمانة على .. انة.. وغيرهم وغيرهم.

وبعد ما تعدي السـنين.. ويقطع الواحـد من رحلة عمـره ش
أشـواط.. يقـرر عقلنا إنه يقـف معانا وقفـة.. وقفة مفاجئـة دو
سـابق إنذار.. يفتح فيها الدفاتر القديمة.. ويفرّغ فيها محتويات
الداخليـة بمنتهى الدقة.. يراجع المواقف.. يحسـب الحسـابات.
تقـوم (القيامة).. مش قصـدي طبعًا بالقيامة (اليـوم الآخر) اللي
هيحاسـبنا فيه.. لكن قصدي تقوم (القيامة النفسـية).. اللي هيحا
فيها عقلنا ونفسـنا وجسـمنا.. وياخـدوا فيها أحكام صارمة وقا
جدًا.. إما بمكافأة ذاتية لا تقدر بثمن.. وإما بتدمير ذاتي باهظ الث

هاقول لك حاجة غريبة جدًا.

سـاعات اللي فينـا بيكون عامـل عملة.. أو مرتكـب خطأ مـ
بيخلق (بشـكل غير واعي) كل الملابسـات.. ويهيأ (بترتيب من
الباطن) كل الظروف.. علشان يتكشف.. ويتفضح أمره.

معقول؟

آه معقول.

يعنـي بدل ما يوقَّـف غلطاته.. ويرجع فيهـا.. لا.. ده يكررها
هي مرة واتنين وتلاتة.. وكل مرة تكون أخطر من اللي قبلها.. وا
اكتشافًا من اللي قبلها.. كأنه بيقول: اكشفوني.. أنا أهو.. وبدل ما
نفسـه ويداري عليها.. بيسعى بشـكل دؤوب ومستمر إنه يفضـ
كأن عقلـه الباطن قرر في لحظة ما، إنه يعاقبه.. ويجلده.. ويحاسـ
الفواتير القديمة.

حاجة تانية..

بعض الناس بيبجوا عند نقطة معينة في حياتهم.. وجسمهم يقرر ...م.. يقع ويتهد وينهار.. جلطة مفاجئة في المخ دون أي سبب مفهوم.. ...ا في يوم وليلة من غير أي مقدمات.. سكر غير متوقع ولا منتظر.. الأصعب والأشد هو ما يسمى بأمراض (المناعة الذاتية).. اللي بيتحول ...ا جهاز المناعة من صديق إلى عدو.. وبدل ما يحارب للخارج ويدافع ... الجسم.. يحارب للداخل ويهاجم الجسم.. وتنتج مجموعة هائلة ... الأمراض، لغاية النهارده الطب مش عارف لها سبب ولا عارف ...لاج.. وطبعًا كل ده كوم.. والسرطان كوم تاني.. اللي برضه لغاية ...ارده الطب مش عارف له سبب ومش عارف له علاج.. وكأن ...م بيقرر -أحيانًا- إنه يعاقب صاحبه.. ويوجعه.. وكأن الجسد ...ار على ساكنه.

حاجة تالتة..

كتير من المرضى النفسيين بيكون جزء كبير من مرضهم عبارة عن ...ساس عميق بالذنب.. الاكتئاب أحد أهم أعراضه هو الشعور ...الذنب.. الهوس (عكس الاكتئاب) بيُفسر على إنه طريقة نفسية ذكية ...هروب من الإحساس بالذنب.. الفصام في أعتى صوره (الكتاتونيا) ...ون وراه كتلة ضخمة من الإحساس بالذنب.. الإحساس بالذنب ... إحدى القوى الكونية الهائلة القادرة على تفتيت النفس وتفسيخ ...اسرها.

كل ده بشكل غير واعي.. وبتدبير خفي.. وتخطيط محكم.

إحنا زي ما عقلنا بيشتغل لصالحنا.. ممكن ساعات يشتغل ضدنا. وزي ما جسمنا بيساعدنا ويسندنا.. ممكن أحيانًا يقاومنا ويحاربنا. وزي ما فيه قيامة وحساب إلهي في الآخرة.. ساعات بيكون فيه ...امة وحساب نفسي في الدنيا.

هل دي قاعدة؟ هل ده يَسري على كل الناس؟ هل ده يمنع حـ...
ربنا وعقابه لينا سواء في الدنيا أو في الآخرة؟
طبعًا لأ.

فيه حاجة اسـمها ابتلاء.. وفيه حاجة اسـمها مصائب.. وكتير
الأمراض العضوية والنفسية بتحصل لأي حد.. حتى للأطفال.

لكن كل ده عبـارة عن مجموعـة من الملاحظات والتفسيرات (...
بعض الناس).. سماها صديقي الطبيب النفسي العبقري د. محمد أ...
(نظرية العقاب الذاتي)، وأنا باسميها (القيامة النفسية).

اللي كانت رحلته مع نفسـه فيها تزكية.. ومع الآخرين فيها ا...
وتراحـم.. هتتفتـح مـن جـواه أبـواب (الجنـة النفسـية الداخلية)
الـلي مليانة سـكينة ونور ورضا عن نفسـه وعن حياتـه، مهما كان
مصاعـب.. واللي كانت رحلته مع نفسـه فيها تشـويه.. ومع الآ...
فيهـا ضرر وأذى.. هيثـور عليـه عقلـه، ويوقعه في شر أعمالـه، با...
محكم من أعمق أعماقه.. وهيتمرد عليه جسـمه ويعاند فيه بكل إ...
وترصد.. وهتتفتح عليه نفسه أبواب (الجحيم النفسي الداخلي).

فيه جوانا جزء مُراقِب.. ساعات بيكون مُكافِئ.. وساعات بي...
مُعاقِب.
الجـزء ده جاهز.. ومسـتعد للعمـل في أي وقت.. من دون سـا...
إنذار.

مش عارف إيه ممكن يمنعه أو يوقفه.
مش عارف إيه علاقته بالضمير والأنا الأعلى.
مش عارف هو خير واللا شر.. ملاك واللا شيطان.

ن اللي عارفه كويس..
الجزء ده موجود..
ستني.. ومتربص..
ه عقلك.. وداخل جسمك.. وفي أعماق نفسك.

إنه يمكن تكون إحدى وسائل الحماية منه..
إنك تحب نفسك..
ترم غيرك..
راعي ربنا.

اعتها..
در بجد.. تتقي شر نفسك..
تملك زمام جسمك..
تأمن مكر عقلك.

خلي بالك..
ده جزء واحد.. من أجزاء كتيرة جدًا موجودة جواك..
هاعرّفك عليهم بالتفصيل.. خلال دقائق.

والآن من فضلك..
أرجع مقعدك للخلف..
واربط حزام الأمان.

واحد صحيح

-١-

أرجعت مقعدك للخلف؟
ربطت حزام الأمان؟
طيب..

إنت ليك كام شخصية؟
فيه منك كام صورة؟
عندك كام نسخة؟

كام مـرة بتكون في مكان ما بشـخصية.. وفي مكان تاني بشـ
مختلفة تمامًا.. بتكون مع ناس معينين بصورة.. ومع ناس تانيين بـ
غيرهـا خالص.. في موقف ما، بتطلع نسـخة منك.. وفي موقف ا
تطلع منك نسخة قد تكون عكسها في كل شيء.

بلاش انت.. مين من الناس اللي تعرفهم بتحس إنه عايش
وش.. بيتلون بأكتر من لون.. بيغير جلده كل شوية.

في أحـد مشـاهد فيلـم Split، يجلس بطـل الفيلـم (دينيس) أمام المعالجة النفسـية المخضرمة، في لحظة صدق وبصيرة نادرة.. ويقرر إنه يصارحها بأسراره، ويقول لها:

- دينيـس: أريد أن أحدثـك عـن (كيفين)، ومـاذا فعلت به أمـه.. لقد تذكر كل ذلك.

- المعالجة: أنا سعيدة لأنك أصبحت منفتحًا فجأة.

- دينيس: كانت أمه تمتلك العديد من الطرق المؤذية في العقاب منذ كانت سنه ثلاث سنوات.

- المعالجة: هل كان هذا وقت أول ظهور لك؟

- دينيس: نعم، الطريقـة الوحيـدة لتجنـب عقابها كانت جعـل كل شيء مثاليًّا.

في الحقيقـة (دينيـس) كان هـو (كيفين).. اللي نتيجـة معاملة أمه القاسـية، قرر -بشـكل غير واعي- إنه يصنع لنفسه شخصية جديدة.. تتصف بالجمود، والدقة، والمثالية الشـديدة.. علشـان يحمي نفسه من أمه.

(كيفـين) ماتحولش لشـخصية جديـدة.. كيفين (صنع) شـخصية جديـدة غـيره.. بتظهـر أحيانًا، وتختفـي أحيانًـا أخـرى.. بتتوجد في مواقف.. وماتتوجدش في مواقف غيرها.. هو أصبح مصابًا بما نسميه (اضطراب الشخصية المتعددة).. أو بلغة أبسط (انفصام الشخصية).

كيفين بقى فيه منه نسختين: (كيفين) الطفل المُأذي المجروح.. و(دينيس) الشخص الجامد المثالي.

وعلشان الجرح كان عميق.. والأذى كان كبير.. هو ماكانش .
شخصيتين بس.. (كيفين) كان عنده أربعة وعشرين شخصي
بعض.. كل واحدة منهم بتطلع في وقت من الأوقات، علشان
عن (كيفين) الصغير الجريح.. كان فيه منهم (هيدويك)، الـ
المراهق المتهور.. كان فيه منهم (باتريشا)، السيدة الحازمة الصار
وكان فيه (الرجل الوحش)، اللي ظهر في نهاية الأحداث، علشان
من الجميع بأبشع الطرق.

-٣-

مرض (اضطراب الشخصية المتعددة) Multiple Personality Disorder
من الأمراض النفسية الغريبة والمثيرة للاهتمام.. واللي تناولتها كـ
الأعمال الأدبية والفنية.. من أول (دكتور جيكل ومستر هايد)، ا
Fight Club، وSplit، وBlack Swan، وHide and Seek، مرورًا
بـ(بئر الحرمان).

هنا المريض بيكون عنده أكتر من شخصية، في العادة شخ
واحدة منهم بتكون غالبًا عكس التانية بالظبط.. يعني ش
خجولة، وشخصية جريئة.. شخصية ضعيفة، وشخصية
شخصية منظمة، وشخصية عبثية.. شخصية مؤدبة، وشخص
مؤدبة على الإطلاق.. وهكذا.

مش بس كده..

ده ممكن كل شخصية فيهم يكون ليها سن غير التانية..
المريض وهو في الشخصية الأولى يتكلم بلسان وصوت وحركـ
عنده ست سنين، وفي الشخصية التانية يتكلم بلسان وصوت
واحد عنده تلاتين سنة.

... مش بس كده..
... يحصل كتير إنه يكون فيه تغيرات بيولوجية (جسدية) بين ... دستين.. يعني شخصية فيهم يكون مقاس نظرها ستة على ستة، ... شخصية التانية مقاس نظرها ستة على ستة وتلاتين.. شخصية ... يكون عندها حساسية صدر.. والشخصية التانية ماعندهاش.. ... سية فيهم يكون ضهرها محني أثناء المشي.. والشخصية التانية ... ها مفرود، وده يديها طول وعرض أكتر.. إحنا بنتكلم عن اتنين ... ادمين غير بعض.. عايشين في نفس الجسم.
... طبعًا ممكن شخصية فيهم تكون متجوزة ومخلفة.. والشخصية التانية ... ومُضربة عن الزواج.

... شخصيتين مايعرفوش أي حاجة عن بعض.. كل شخصية فيهم ليها ... منفصلة.. ودواير مختلفة.. وأصدقاء وأماكن وحكايات وتاريخ ... التانية.. علشان كده بيكون عند كل واحدة فيهم فترات زمنية منسية ... وأحداث تندهش لما حد يحكي لها عليها، كأنها ماكانتش موجودة.. ... ها بالفعل ماكانتش موجودة.. واللي كان موجود حد تاني.

... ده مختلف تمامًا عن تركيبة (الطفل والراشد والوالد) الطبيعية، اللي ... موجودة داخل كل واحد فينا، واللي اتكلمت عنها بالتفصيل في كتاب ... قات خطرة.

المفاجأة بقى.. إنه زي ما فيه مرضى عندهم شخصيتين.. فيه ... فيه عندهم تلات أو أربع أو خمس شخصيات.. لدرجة إن فيه ... حالة مشهورة لشخص اسمه (كاميرون ويست)، كان عنده أربعة ... وعشرين شخصية غير بعض.. منهم ولد صغير اسمه (كلاي) سنه ... سبع سنوات.. (كاميرون ويست) ومراته ظهروا في برنامج أوبرا ... وينفري سنة ١٩٩٩، وظهروا معاها تاني في ٢٠١٤.

اضطراب الشخصية المتعددة.. موجود في نسبة ١ إلى ٣ في الـ
البشر، تبعًا لآخر بحث عمله (سبيجل) سنة ٢٠١١.

لكن..

في الحقيقة.. وبشكل ما.. كل واحد فينا جواه شوية شخصيا
بعض.. أي نعم ماوصلتش لدرجة مرض واضطراب وانفصام.
انت نفسك تقدر تشوف بوضوح إزاي بتكون مع فلان غير مع فـ
في المكان ده غير في المكان ده.. وسط الناس دول غير وسط الـ
دول.. في الموقف ده غير في الموقف ده.

بافتكر (شيرين) لما وصفت الحكاية دي بكل بساطة، وهي بـ

أنا كتير..

أنا ألف حاجة على بعضها..

في حاجة واحدة..

أنا واحدة عايشة لوحدها.. مش حاسة وحدة..

في ضحكي حزن غريب قوي.. وفي حزني ضحكة.

طيب هو إيه اللي ممكن يعمل فينا كده؟

إيه اللي ممكن يخلي حد مننا (كتير)؟

إيه اللي يضطرني إني أعمل نسخ تانية غيري أواجه بيها الـ
وأتعامل بيها مع الناس؟

الكلام بيقرب منك شوية..

مش كده؟

طيب.. تعالى نشوف علم (السيكوباثولوجي) بيقول لنا إيه؟

* * *

..ام أي صدمة نفسية بنتعرض لـها، بيكون عندنا عـدة فرص ..الات.

ال..حتمال الأول.. إن مقاومتنا النفسية تقدر تتصدى ليها، ومناعتنا .. تقف قصادها، ونقدر نواجه الصدمة، ونتجاوزها.

الاحتمال التاني.. هو إننا نفضل في حالة خناقة داخلية مستمرة مع ..مة دي.. ندخل حرب نفسية شعواء، فيها أسلحة وهجوم ودفاع ..فر.. وده يظهر علينا في شـكل أعراض وأمراض (عُصابية) زي ..ئاب والتوتر والأمراض النفس-جسدية، وغيرها.

الاحتمال التالت.. هو إننا نتراجع (ننكص) عدة خطوات للخلف، ..تقر في تاريخ نمونا النفسي، لغاية ما نوصل لأكتر فترة كنا حاسين ..ها بأمان وراحة استقرار، ونقـف عندها.. وده ينتـج عنه أعراض ..مانية) زي الفصام والضلالات والكتاتونيا، وغيرها.

فيه بقى احتمال رابع عجيب جدًّا.. وهو إننا نحاصر الصدمة دي .. عقلنا، ونحتجز الجزء المصدوم المجروح فينا، ونخفيه داخل أعمق ..ان داخلنا.. علشان نحمي نفسنا من الألم وشدته.

خليني أديك أمثلة..

واحد شاف حادثة على الطريق.. شاف مناظر الموت والدم والجثث، ..مدرش يستحمل، فعقله قرر -دون قصد منه- إنه ينسى كل اللي شافه، ..عتبر اللي حصل كأنه ماحصلش، ويركن هذه الخبرة على أحد أرفف ..، وتتعامل معها ذاكرته كأنها لم تحدث.. بنسمي ده (فقدان الذاكرة الانشقاقي Dissociative Amnesia).. بمعنى إن جزء من عقله انشق ..ن باقي الأجزاء، وانفصل عنها، علشان يحمي صاحبه من الألم الشديد، .. الصدمة الموجعة، اللي ممكن تؤدي بيه إلى الاكتئاب أو الجنون أو حتى الانتحار.

فيه بقى شكل تاني من أشكال الانشقاق.. وهو إن الشخص
كلها، اللي شافت الحادث واتألمت فيه، تنفصل جزئيًا عن وعي صا
وتنزوي في ركن ما داخله.. ويطلع (جنبها) شخصية تانية مختلفة
اسم وتاريخ وذكريات أخرى، ليها صفات وخصائص جديدة، أ
وأجمد، وربما أقسى.. وده يبقى اسمه ...ociative Identity Disorder
أو اضطراب الهوية الانشقاقي.. اللي هو الاسم التاني لاضطراب..
الشخصية.

ده برضه بيحصل أحيانًا مع بعض البنات اللي بتتعرض للا...
الجنسية أو الاغتصاب في سن صغيرة.. فيضطر وعيها إنه ...
نصفين.. نصف فيه شخصية الطفلة الصغيرة اللي اتُغتَـ...
اغتُصبَت.. ونصف فيه شخصية تانية غيرها.. قد يكون هدف و...
هو الانتقام من كل رجال العالم.. وتتبادل الشخصيتين الحياة بشكل ...
تعلم عنه صاحبته نفسها شيئًا.

طريقة صعبة جدًّا.. وذكية جدًّا.. بيستخدمها العقل للحفاظ ...
صاحبه من الانهيار النفسي التام، بإنه يفكك بعض أجزائه.

تمام كده؟
وضحت الصورة؟
تمام..

تعالى بقى، بعد ما شفنا إزاي صدمة نفسية ممكن تخلق داخل ...
شخصية (أو شخصيات) مختلفة، يتقمص إحداها من حين لا...
بشكل مرضي وغير طبيعي.. تعالى نرجع مع بعض، عندك وعندي
ونشوف (العيلة) اللي جوا كل واحد فينا.. أيوه.. العيلة اللي جوا ...
واحد فينا.. أو ما يعرف حديثًا بـ(نظام العائلة الداخلية).

* * *

ام العائلة الداخلية (Internal Family System)، هي نظرية
عالم النفس الأمريكي (ريتشارد شوارتز) في أواخر القرن
، وقدم من خلالها طريقة جديدة لفهم النفس البشرية.. عند
اء وغير الأصحاء.
ى هنبدأ أنا وانت نبص جوانا شوية..

ي آدم بيتولد بتكوين نفسي فطري طبيعي.. سبيكة خام نقية
شوائب (عدا طبعًا بعد الفروقات والاستعدادات الجينية..
سمي التكوين ده (الفطرة).. ناس تسميه (النفس الحقيقية)..
سميه (الطفل الحر).. وكلهم بيوصفوا نفس التركيبة الأساسية
الموجودة فينا كلنا.

كيبة دي لما تبدأ تحتك بالعالم.. وتواجه الحياة.. ممكن تتعرض
الصعوبات والصدمات النفسية.. اللي ممكن تجرحها.. أو
في أذاها.. لكننا بنحاول نتعامل مع ده ونتصدى ليه بطرق
..

ن اللي بيحصل في بعض الأحيان.. هو إن الجرح يكون عميق..
لم يكون شديد.. بدرجة قد تفوق قدرتنا على الاحتمال والمقاومة..
اتها بيضطر عقلنا إنه يتدخل بطريقة مختلفة، علشان يحفظ التركيبة
من الانهيار.

عقلنا بيقرر إنه ينقذ الجزء المجروح جوانا، ويمنعه من التعرض
د من الخطر والألم، بإنه يبعده عن بؤرة الأحداث شوية.. ويعزله
سكان آمن لوحده.. ويحيطه بمجموعة من الحراس الأشداء،
المدافعين الشجعان.. اللي يقدروا يتولوا مهمة حمايته والذود عنه.

بيسـموا الجزء المجروح اللي بيتم عزلـه Exile.. أو (الجزء ا
وبيسـموا مجموعة الحراس والمدافعين دول Mangers و ighters
أو (المديريـن) و(الإطفائيـين).. اللـي مهمتهم يكونـوا ectors
(حُماة).

(المديرين) و(الإطفائيين) دول فيهم شـوية شـبه من الشخ
البديلة اللي بتطلع لما الشخصية الأصلية تكون في خطر.. بس دا
مش شخصيات بديلة.. دول أجزاء داخلية موجودة جوانا كلنا

يعني الجزء الغاضب اللـي بيطلع منك في بعض المواقف..
(الإطفائيين) اللي مهمتهم الحفاظ عليك من أي إساءة أو إهانة.

الجزء الخايف والقلقان.. هو أحد (المديرين) اللي بيتولوا قيا
نفسك أحيانًا، علشان يجنبوها أي سوء أو مكروه.

الجزء الدقيق المهتم بالتفاصيل.. هو برضه أحد (المديرين) اللي بن
شخصيتك تحت بعض الظروف، علشان يبعدوا عنك أي مفاجأ
محسوبة، أو عقاب غير مأمون.

مافيش حد فينا مافيش جواه جزء مجروح..
مافيش حد فينا ماتصدمش أو ماتخذلش أو ماتخانش..
مافيش حد سليم وقويم ومعافى بنسبة مئة في المئة..
كل واحـد مننـا ـوبشـكل طبيعـي- عنـده (المديريـن) بنوع
و(الإطفائيين) خاصته.. والجزء (أو الأجزاء) الجريحة داخله.

أمال إمتى تحصل مشكلة؟

[illegible] إن مشكلة لما أحد (المديرين) أو (الإطفائيين) دول يلعب دوره [illegible] غير مناسب.. أو لفترة أطول من اللازم.. أو بشكل مرضي [illegible].

[illegible] (الجزء الغاضب) منك، يبقى هو المسيطر عليك.. والظاهر في [illegible] تعاملاتك.. سواء عن حق أو عن غير حق.

[illegible] إن (الجزء الخايف) يتولى قيادة أمورك بمفرده.. في الوقت [illegible] وغير المناسب.

[illegible] الجزء الدقيق المثالي) يتحول إلى جزء مهووس بالدقة، وموسوس [illegible].. بشكل مُعيق ومُعطّل.

[illegible] الجزء المُسَكّن) يستخدم المخدرات لتسكين الألم.

[illegible] الجزء اللطيف) يستخدم الإغواء للحصول على القبول.

[illegible] الجزء المسالم) يصبح مستسلم على طول الخط.

وهكذا..

[illegible] تفقد نفسك السيطرة على أحد (أو بعض) أجزائها.. اللي بيقفز على [illegible] ها الأمامي.. وينطلق بيها بكل سرعة.. نحو هاوية المرض النفسي.

طيب وبعدين؟ نعمل إيه؟

[illegible] نتخلص ازاي من المديرين والإطفائيين دول علشانماننجرفش [illegible] و هاوية المرض النفسي؟

تصور بقى إن إجابة السؤال ده.. هي السبب في إني كتبت الفصل [illegible] من أوله!

وإن كل الشرح والتفصيل والإحاطة اللي فاتوا.. كانوا بمثابة البوابة اللي حبيت أدخل منها ـ وأدخلك معايا ـ للكلام اللي جاي.. واللي أنا شايفه أهم حاجة.. وأول خطوة.. في سكة أي تغيير حقيقي.

خد نَفَسَك شوية..

ويالل نكمل.

* * *

الخطأ الأول اللي بيرتكبه أي حد قصاد أي جزء مش عاجبه في نفسه.. هو إنه يرفض هذا الجزء.. ويقرر التخلص منه.. ويبدأ يتخانق (مع حتة منه) خناقة صعبة جدًا.. تستنزفه وتنهكه على كل المستويات.

- آه ما احنا عارفين ده يا دكتور.. إنت قلت في كتاب علاقات خطرة إننا مهم نقبل الحزن والضعف والخوف.. ومانرفضهمش.. لأنهم مشاعر طبيعية موجودة عند كل البشر.

لا.. مش هو ده اللي أقصده.. أنا هنا مش باتكلم عن المشاعر والأجزاء (الطبيعية) اللي جوانا.. اللي طبعًا مهم نقبلها ومانرفضهاش. أنا باتكلم عن الأجزاء (المريضة) اللي جوانا.

- إيه ده؟ يعني عاوزني أقبل الجزء المكتئب فيا؟ عاوزني أرضى بالجزء الجبان مني؟ عاوزني أستسلم للجزء العصبي أو الموسوس أو الاعتمادي أو المدمن؟

في الحقيقة -وبالفم المليان- آه.

نقبل كل حاجة، وأي حاجة، لو عاوزين نتغير بجد..

بس خلي بالك..

نقبل مش معناها نوافق.. ونقبل مش معناها نرضى.. ونقبل مش معناها نستسلم.

نقبل معناها نفهم: هو الجزء ده جه ليه.. وعاوز إيه.

نقبل معناها نشوف: هو الجزء ده ظهر إمتى.. وظهر ازاي.

نقبل معناها نعرف: إيه وظيفته.. وليه قرر يؤديها بالشكل ده.

نقبل يعني نقرب.. ونتكلم.. ونتفاهم.. ونتفاوض.

نقرب من الجزء المتمرد فينا..

نتكلم مع الجزء المعطوب داخلنا..

نتفاهم مع الجزء غير المتزن منا.

ونتفاوض مع الجزء اللي قرر -عنوة- إنه يتولى دفة القيادة.. لأنه إذا ظهر.. ظهر لسبب.. هو شايفه منطقي.. ولهدف.. هو شايفه مهم، ولوظيفة.. هو شافها حتمية.

الجزء المكتئب ظهر علشان يقلل سقف توقعاتك من الدنيا ومن ... فماتستناش حاجة من حد.. وماتتوجعش تاني.
الجزء الجبان ظهر علشان يبعدك عن أي مصدر خطر -حتى ولو ...ـلـ لأنك مش هتستحمل مزيد من التهديد اللي دُقت منه كتير.
الجزء الاعتمادي ظهر علشان شاف ان دي الطريقة الوحيدة اللي ...جنبك بيها الرفض.
الجزء المدمن ظهر علشان الألم كان شديد.. وكان محتاج مسكن ...لدرجة التخدير.
الجزء الموسوس المثالي ظهر علشان دي الطريقة الوحيدة اللي ...هتجيب لك الرضا من اللي حواليك.

...انهم ظهروا علشان يحموا الجزء المجروح جواك.
...انهم طلعوا علشان يدافعوا عن الحتة المكسورة منك.
...انهم اتوجدوا علشان يحرسوا ما تبقى من نفسك.

...أول بقى ما تفهم ده.. وتعرفه.. وتتأكد منه.. وأول ما يحس هذا ...ائق المتهور، والقائد الأرعن، إنك سمعته، وصدقته، وتعاطفت ...ـه، وبطّلت تحكم عليه.. هتحصل المفاجأة.. اللي بتؤكد بكل دقة ...ل ما هو داخلك.. هو جزء لا يتجزأ من عائلتك النفسية.. وقطعة ... من بازل حياتك.. حتى لو ضلت طريقها لبعض الوقت.

اللي هيحصل هو إن هؤلاء الحراس والمدافعين هيحسوا إنهم مش ...ـرين يفضلوا في نفس حالة التأهب القصوى، ما انت خلاص ...ـهم.. وإن المديرين والإطفائيين هيكتشفوا إن دورهم ماعادش ...ـب زي الأول.. ما انت خلاص حسيت بيهم.. وإن هذا الوحش ...ـاسر.. والغول الضخم.. آن له أن تخور قواه.. ويسلم أسلحته.. ...اجع عن القيادة قليلاً.

هيحصل كمـان إن كل دول يفكوا الحصار عن الجزء المجـ
الـلي جواك.. واللي كان مستخبي وراهم.. ومتداري بيهم.. و
عـن طريقهم.. ويا سـلام لما يلاقيك مستنيه.. ومهتم بيـه.. وفا
حضنك.

فاتح حضنك لنفسك.. حابيها ومقدرها ومسامحها.. شايفها وحا
وراحمها.. معاها وليها، مش ضدها ولا عليها.

وهنا.. وعند النقطة دي.. تحصل عملية التئام طبيعية.. زي الا
الـلي بيحصل بعد العمليـات الجراحية.. اللي بيكـون دور الجراح
ـفقـطـ الفتح، والاستكشـاف، ثم تقريب طرفي الجلـد من بعضـ
وترك الباقي لجسد صاحبه.

تاني..
يعني أقبل الجزء الشكاك اللي فيا؟
آه.. أقبلـه.. بـس ما اوافقـش عليه.. أعـرف أصله إيـه وظه
وإمتى.. وأستخدمه في وقته وفي مكانه.

طيب أقبل الجزء العصبي المتهور اللي مني؟
آه.. أقبله.. بس ما اسـلمش ليه.. أحاوره.. أفهم وظيفته اللي
يؤديها.. وأقرر إني أؤديها بالجرعة المناسبة لو احتجتها في يوم من الأ

وبرضه أقبل الجزء المدمن بتاعي؟
طبعًا أقبله.. مش أرضى بيه.. أسـأله انـت موجود ليه وعاوز إ
وأقول له كتر خيرك شـكرًا.. أنا هاعلّمـك طريقة تانية نتعامل بيها
ألمنا العميق.

في إحدى الجلسات العلاجية.. قدرنا أنا والعميل اللي كنت شغال معاه نوصل للجزء اللي جواه اللي بيقلل منه.. ويهز ثقته في نفسه.. ويحسسه بالذنب على أي حاجة بيعملها.. وقررنا إننا نتحاور مع الجزء ده.. ونسأله انت موجود ليه؟ (في إطار تمثيلي درامي).. وده كان رده:

- أنا باضغط عليه علشان أنا متصور إنه مش قد المسؤولية.
- أنا متصور إنه ضعيف.
- أنا شايف إني كده باحميه.
- لو خرج هيتأذّى.
- هو ماعندوش خبرة.
- أنا مش عاوز اللي حصل له قبل كده يتكرر تاني.
- أنا متصور إنه حتى لو بدأ، مش هيكمل.. هيقف في نص الطريق.

في جلسة تانية مع عميلة أخرى.. شفنا الجزء العصبي الغاضب المدافع.. ولما كلمناه، قال لنا:

- أنا جيت علشان آخد لك حقك.
- أنا اللي باحميكي.
- من غيري إنتي عاجزة.
- من غيري إنتي خايفة.
- إنتي طيبة وهبلة وأنا الدرع بتاعك.

وبعد ما فهمنا الأجزاء دي.. وقبلناها.. وحسينا بيها.. واكتشفنا وظيفتها اللي كانت بتؤديها ببعض من الرعونة.. شكرناها.. وقدّرناها.. وامتنينا ليها.. واستأذناها في الإفراج عن الجزء الجريح المختبئ تحتها.. والخروج به إلى النور.

وأول ما طلع.. وأول ما شم نفسه.. اتكلم وقال:
أنا فعلاً اتأذيت.. بس مش هينفع أستخبى على طول.
أنا فعلاً اتجرحت.. بس مش الحل إني أفضل في الضلمة.
إنتو فعلاً حاولتو تحموني وتحافظوا عليا.. بس كفاية لغاية كده
أنا محتاج أعيش.
أنا محتاج أحيا.

* * *

حل المشكلات والصعوبات والأمراض النفسية -من وجهة نظ
نظام العائلة الداخلي- مش هو التخلص، والاستئصال، والرفض
الحل هو الاقتراب، والفهم، والتصالح.
أقرب من أجزاء نفسي.. واقبلها كلها على بعضها.. فكل جزء ياخد
حجمه.. ويرجع مكانه.
أفهم كل حتة مني.. وأحتويها وأستوعبها.. فتحميني بجد.. بدل
ما كانت بتؤذيني، وهي متصورة إنها بتحميني.
أتصالح مع نفسي.. أتراضى معايا.. أتراحم بيا.
أقبل الجزء العنيد اللي جوايا.. ما هو حماني من الاضطرار إلى الاستسلام.
أقبل الجزء الفاشل مني.. ما هو كان إعلان لرفض الواقع الضاغط.
أقبل الجزء المكتئب.. ما هو حاش عني صخب الحياة وخذلان
الناس.
أقبل الجزء الجبان.. والجزء المقصر.. والجزء الغبي.. والجز
الغشيم.. والجزء الغلطان.. والجزء المجنون.. والجزء المُعاقِب.
أقبلهم.. مش أوافق عليهم.. ولا أرضى بيهم.
أقبلهم..
لأنهم كانوا جنود رحلتي.. وحراس مشواري.
لأنهم كانوا كدماتي.. اللي منعت عني كتير من الجروح.
لأنهم كانوا خدوشي.. اللي أنقذتني من مزيد من الكسور.

ااا، لمنا في كتاب الخروج عن النص، عن (النفس الحقيقية) اللي
يها، و(النفس المزيفة) اللي بنضطر نتحول ليها علشان نلاقي
قبول وحب اللي حوالينا.. قلنا إنه مهم نستعيد نفسنا الحقيقية..
التحول إلى نفس مزيفة هدفها إرضاء أي حد بأي شروط.

اااتكلمنا عن (الطفل الحر)، و(الطفل المتكيف) في كتاب علاقات
.. قلنا برضه إنه مهم نسمح للطفل الحر اللي جوانا إنه يعيش
ويعبر عن نفسه، ونبطل نكون (طفل متكيف) تحت الضغوط
ف المشوهة اللي اتعرضنا لها.

ا بقى.. أنا باقول لك إزاي ده ممكن يحصل.. من غير ما تخسر أي
من نفسك في الطريق.. أو تكسر أي حتة من روحك في السكة.
غير ما تبقى زي (نينا).. بطلة فيلم Black Swan (البجعة
اء).. وبطلة آخر فقرة في هذا الفصل.

* * *

(نينا) كانت راقصة باليه.. مطلوب منها تلعب دور البجعة البيضا
جعة السودا في أحد العروض.. نينا عاشت طول حياتها بجعة بيضا..
.. مهذبة.. خجولة.. بتسعى إلى المثالية والكمال.. بس دايمًا كان
حاجة ناقصة في شغلها وفي حياتها، على الرغم من قدرتها الكبيرة
الدقة والإتقان والتحكم في كل التفاصيل.. كان ناقصها التلقائية،
ونة.. كان ناقصها عبق الجنون، وروح المخاطرة، وعنصر المفاجأة..
ناقصها إنها تسيب نفسها في بعض الأوقات لأحاسيسها ومشاعرها.

وعلشان تلعب (نينا) دور البجعة السودا في العرض، كان مهم الأول
ا تشوف البجعة السودا اللي جواها.. وتقرب منها.. وتلتحم بيها.

وخلال رحلتها شافت (نينا) خوفها المرعب، ورغباتها الدفينة، وجنونها
المستخبي.. ومع كل خطوة كانت بتخطيها، كان بيظهر إبداعها أحلى،
بان تلقائيتها أكتر، وتحرر نفسها من قيود قديمة كتير، ساهمت فيها
بيتها القاسية. بس (نينا) ما استحملتش الرؤية، وماقدرتش تقبل أو
ستوعب اللي شافته وعاشته.. علشان كده كانت نهايتها المأساوية.

إنت بقى.. وأنا.. وكل واحد فينا.. محتاج يشوف البجعة الس...
اللي جواه، ويستحمل اللي هيشوفه.. ويقبله.. ماينكروش ولا ...
أو يهرب منه.

يمكن نكتشف عن نفسنا حاجة جديدة..
يمكن نكمل اللي ناقص منها.. بيها..
يمكن نلحم الطيبة بشوية دهاء..
يمكن نضيف للتهذيب شوية جرأة..
يمكن نخلط مع الخجل شوية إقدام.

يمكن نكتشف إن المثالية الحقيقية بتبدأ من قبول الأجزاء اللي ...
قابلينها في نفسنا، وجمع الأجزاء دي في كل واحد متكامل.

وإن الجمال الحقيقي هو شوية من الأبيض على شوية من الأ...
بينهم كل ألوان الطيف.

شوية من الوهج على شوية من الضلمة.. بينهم كل درجات الن...

وإن الكمال الحقيقي هو التحام فجورها.. بتقواها..
وتكاملهم..
والتحامهم..
ثم التئامهم..
وإن هو ده أصل الطريق..
وإن هو ده شرف الرحلة..
رحلتك إنك تكون: «واحد صحيح».
...
تقدر دلوقت تُعيد مقعدك للأمام..
وتفك حزام الأمان.
وتقول لنفسك:
حمدالله على السلامة.

إنت عبقري

فيه معالجة سيكودراما شهيرة اسمها (مارشا كارب).

مارشا تتلمذت في أمريكا على إيد الراجل اللي اخترع السيكودراما ـــه.. اسمه (جاكوب مورينو).. وبعدها انتقلت إلى بريطانيا.. ساهمت في انتشار هذا النوع من العلاج هناك (وفي العالم كله) حتى الآن.

مارشا حكت لي إنها في يوم من الأيام كانت بتباشر مرضاها في أحد مستشفيات نيويورك الساعة السابعة صباحًا.. وجالها تليفون عاجل من جاكوب مورينو.. بيطلب منها إنها تسيب اللي في إيديها، وتتوجه إلى بيته فورًا.

مارشا اتخضت واتلخبطت، ودار في مخها كل الاحتمالات السيئة الممكنة وغير الممكنة.. يا ترى أنا عملت إيه غلط؟ إيه المصيبة اللي ممكن تخلي أستاذي يطلبني بالشكل ده الساعة ٧ الصبح؟ طيب هيقول لي إيه وهاقول له إيه؟

مارشا قطعت الشك باليقين، وراحت لمورينو البيت.. فتحت
الباب زوجته الجميلة الوفية (زيريكا)، وقالت لها إنه منتظرها في مك

دخلت مارشا المكتب.. وقعدت على الكرسي المواجه لموري
وهي في انتظار نزول الصاعقة.

مورينو بص لها في هدوء، وعلت وجهه ابتسامة مشجعة.. و
لها: مارشا.. You are a genius (إنتي عبقرية).

مارشا استغربت.. وضربت أخماس في أسداس.. ومافهمتش الر
بيقول لها كده ليه.. وإيه اللي حصل علشان يهديها هذا الإطراء الاستثنا
وقبل ما تسأله إيه السبب؟ وإيه المعنى؟ وإيه المطلوب؟ أشار لها مور
بالانصراف.

رجعت مارشا المستشفى.. وهي في حالة ذهول وتعجب.. و
ما زمايلها شافوها، اتجمعوا حواليها وبدأوا يسألوها: فيه إيه؟ قال
إيه؟ إيه الحكاية؟ جاوبتهم مارشا باللي حصل.. علشان تُفاجأ بـ
زمايلها بيقول لها: ياه.. معقول.. ده من يومين، مورينو اتصل
وطلب يقابلني في نفس المعاد، رحت له وأنا مخضوض.. وقال لي نف
الجملة: «إنت عبقري».. وزادت المفاجأة لما زميلة أخرى ضحك
بصوت عالي وقالت لهم: ده نفس اللي حصل معايا الأسبوع اللي فا
بالظبط.. وزميل تالت.. وزميلة رابعة.. بصوا كلهم لبعض.. وفه
الرسالة اللي مورينو كان عاوز يبلغها لهم:
(كل حد فيكم عنده القدرة إنه يكون عبقري.. أي حد منكم
الاستعداد إنه يكون مبدع).

طبعًا الكلام ده لا يسري على مارشا وزمايلها فقط.. الكلام دي ي عليك وعليا.. وعلى كل الناس.

سيجموند فرويد بيفسر الإبداع والعبقرية على إنهم طريقة لحل اعات نفسية داخلية، بدلاً من مواجهتها.. بس الكلام ده مختزل سيق الأفق جدًا.. لأنه بيدي أبعاد مرضية للعملية الإبداعية.. وده ش بيكون صحيح في كل الأحوال.

على الجانب الآخر، علماء مدرسة الجيشتالت في العلاج النفسي وفوا إن الإنسان بطبعه مبدع.. وإن العبقرية صفة طبيعية وصحية جودة فينا من وقت ولادتنا.. وموجودة في كائنات غيرنا كمان.. بس هت وتندثر بمرورنا ببعض الخبرات السيئة.

الإبداع مش لازم يكون معناه إنك تؤلف رواية، أو ترسم لوحة، ا تكتب شعر.. ولا العبقرية معناها إنك تحل معادلة.. أو تكتشف الدرة.. أو قانون الجاذبية.. دي فقط إحدى صور الإبداع.. اللي بيكون بها الناتج الإبداعي (ناتج خارجي).. يعنى خارج الشخص المبدع.. منفصل عنه.

إنما فيه صورة أعقد وأهم للإبداع.. وهي إنك تبدع في نفسك.. غيرها للأحسن.. تسلك بها مسالك جديدة.. تمشي بها في طرق مختلفة.. زكيها وتطهرها وتسمو بها في رحاب الحياة.

ده (الإبداع الداخلي).. اللي مش منفصل عن صاحبه.. ومش بعيد عنه.

بعض المبدعين (إبداع خارجي) بيكون عندهم بالفعل مشكلات نفسية.. بيحاولوا يتغلبوا عليها عن طريق انفصالهم عن الواقع، والتحليق في سماء إبداعهم.

لكن معظم المبدعين (إبداع داخلي) بيقربوا من نفسهم، ويعيدوا اكتشافها، ويعيدوا صياغتها وصقلها، علشان تكون هي الناتج الحقيقي لإبداعهم.. والشكل الأصيل لعبقريتهم.

وفي رأيي.. هو ده الإبداع الحقيقي والأكثر أصالة.

يعني لما تقرر تلعب دورك وبس.. وماتلعبش أي دور غيره.. ده إبداع.

لما تقطع كل أواصر ولائك الخفي لحكايات الماضي.. دي عبقرية.
لما تخرج بره الكومفورت زون.. ده إبداع.
لما تقول «لأ» المناسبة في الوقت المناسب.. دي عبقرية.
لما تلملم أجزاء نفسك.. وتتصالح عليها.. ده إبداع.
ولما تبقى واحد صحيح.. دا منتهى الإبداع.. وقمة العبقرية.

فيه نوع ثالث من الإبداع بيجمع بين النوعين السابقين.. لكنه أندر وأقل وجودًا.

يعني تكتب شعر أو قصة أو رواية.. وده ـ في نفس الوقت ـ يقربك من نفسك.. ترسم لوحة.. وده ـ جنبًا إلى جنب ـ يصالحك عليها تكتشف فكرة أو اكتشاف جديد.. وتكتشف معاه ـ في التو والحين حتة جديدة منك.. وهكذا.

المناسبة.. معظم أصحاب الإبداع الخارجي، أول ما بيتعالجوا من مشكلاتهم وصعوباتهم النفسية، بيبطلوا يبدعوا.. علشان الصراع الداخلي المحفز للإبداع بيكون خلاص انتهى.. والعقدة النفسية المثيرة للمعاناة بتكون خلاص اتحلت.. فيتحول إبداعهم الخارجي إلى إبداع داخلي في أنفسهم وفي أرواحهم.. علشان كده فيه جدال علمي عنيف بين المفاضلة بين علاج بعض المبدعين من ناحية.. واحتمالات توقفهم عن إبداعهم (اللي هو من حق الإنسانية) بعد العلاج، من ناحية أخرى.

كلنا مبدعين بدرجة أو بأخرى..
كلنا عندنا استعداد للعبقرية..

يبقى فقط..
إنك تصدق ده.
تصدق.. إنك مبدع..
وإنك عبقري.

باللا صدق.
مستني إيه؟

هنا ودلوقت

عارف إيه أصعب سجن في الدنيا؟
سجن «خايف من بكره».
عارف إيه السجن اللي أصعب منه؟
سجن «زعلان على امبارح».
عارف إيه أصعب حاجة فيهم هما الاتنين؟
إن احنا اللي بنسجن نفسنا فيهم بإيدينا.

مافيش سجن بيبهدل صاحبه، ويعذبه، ومانيمهوش الليل.. زي سجن «خايف من بكره».. ومافيش زنزانة ضيقة ومظلمة وموحشة زي زنزانة «زعلان على امبارح».

كل يوم باسمع مئات الشكاوى.. من عشرات الأشخاص تتلخص معظمها في الندم على اللي فات.. أو الرعب مما هو آت إما واحد غرقان في امبارح ومش قادر يفلت من شباكه.. وإما واحد مشنوق من بكره ومش عارف يفك حبل المشنقة.

مع إن اللي بيعوز بيقدر.. واللي بيعوز بيعرف.

... متعبط في علاقة قديمة.. أو زعلان على فشل سابق.. أو ندمان [illegible]صة ضائعة.

... خايف من فقد الموجود.. أو ضياع المحسوب.. أو خسارة المُكتَسب.

لا ده عايش.. ولا ده عايش.

..

[illegible] الحقيقة.. هما الاتنين عايشين..

[illegible] مافيش حد فيهم على قيد الحياة.

الاتنين بياكلوا ويشربوا ويتنفسوا..

[illegible] ماحدش فيهم حاسس بطعم الأكل أو الشرب أو النفس.

.. عايش في حزن.. وده عايش في هم.. والاتنين عايشين في غم.

فالحزن هو الانشغال بما مضى.. والهم هو الانشغال بما هو آت..

والغم هو الانشغال بما هو حاضر.

[illegible]ـني واقع الحال.. إن الانشـغال بامبارح وببكـره.. بيضيع علينا [illegible]ارده.

بيضيع علينا فرحة النهارده.. خوفًا من حزن (قد) يأتي بكره.

بيحرمنا من حب النهارده.. تعلقًا بحب امبارح.

بيخطف مننا جمال النهارده.. فجأة ومن دون إنذار.

مش بس كده..

ده الانشـغال بدقيقة فاتت.. أو دقيقة جاية.. بيضيع علينا الدقيقة اللي احنا فيها حاليًا.

والانشـغال بلحظـة فاتـت.. أو لحظـة جايـة.. بيحرمنـا مـن هنا ودلوقت.

هنا ودلوقت.

إحنا في الحقيقة لا نملك في حياتنا غير (هنا ودلوقت).. مافيش غ
إيدينا غير اللحظة دي، في المكان ده.
اللي فات انتهى.. حتى لو كان ساب أثر أو كدمة أو جرح.
واللي جاي.. ما زال بإيد ربنا.. مانعرفش هنشوفه أصلاً واللا لأ

مافيش غير (هنا ودلوقت).
كل حياتك مُركّزة في هذه الثانية.. اللي هتروح ومش هترجع تان
هي فعلاً راحت بعد قرايتك للسطر اللي فات.
واللي بعدها راحت أول ما وصلت للسطر ده.
شُفت؟

في بعض تدريبات الوعي اليقظ «Mindfulness»، بيحطوا قدا
الناس أكل.. ويطلبوا منهم ياكلوا على مهلهم جدًّا.. ويوجهو
إنهم يعملوا كل خطوة في عملية الأكل ببطء شديد.. يمضغ اللق
براحته.. ياخد وقته في إنه يتذوقها.. يحس بطعمها. وبعدين يبلع
دون أي استعجال.. ويبدأ اللي بعدها.. وهكذا.

في بعض التدريبات الأخرى، بيخلوا الناس يغمضوا عنيهم
ويتنفسوا بهدوء.. ويحسوا بالهوا وهو داخل وخارج من صدرهم
ويحسوا بعضلات الصدر والبطن وهي بتنقبض وتنبسط
ومايفكروش في أي حاجة غير النَّفَس اللي بيتنفسوه.

كل ده علشان يورونا قيمة اللحظة الحالية.. ويعلمونا إزاي نر
فيها.. ونمسكها.. ونقتنصها.. ونحسها.. ومانسيبهاش تضيع هبا

اقول لك..
و انت إمتى آخر مرة حسيت بطعم الأكل في بقك؟
أو آخر مرة غمضت عينيك وسيبت نَفَسك يدخل ويخرج في هدوء؟
من زمان قوي.. مش كده؟
واللا ماحصلش أصلاً؟
طيب.

علشان كل ده.. اتعملت قاعدة مهمة جدًّا في جلسات العلاج في الجمعي الحديثة.. اسمها (أنا وانت، وهنا ودلوقت).
يعني لما أحب أتكلم.. أتكلم بصيغة (أنا).. مش صيغة الواحد.. أو الإنسان.. أو البني آدم..ماينفعش أقول: «والله الواحد تعبان النهارده»، «الإنسان طول عمره ضعيف». لكن ينفع أقول: «أنا تعبان النهارده»، «أنا حاسس بضعفي».
ولما أحب أكلم حد.. أكلمه في وشه وأقول له: «إنت».. ماتكلمش عن حد غايب.. وماتكلمش مع حد عن حد موجود بالفعل بصيغة الغائب.

وفي كل ده.. إحنا عايشين هنا ودلوقت.. وحاسين هنا ودلوقت.. وماسكين في هنا ودلوقت.

أنا شايف إن القاعدة دي مش بس تنفع في العلاج.. دي ممكن تكون قاعدة حياة.

ليه أخفف عن نفسي مسؤولية كلامي ومشاعري وتصرفاتي.. وأقول (الواحد عمل).. بدل (أنا عملت).
ليه أهرب من مواجهة حد موجود أو غايب.. في حين إني أقدر أكلمه مباشرة.
ليه أهرب من هنا ودلوقت.. في امبارح وبكره.

يعني مانفتكرش اللي فات؟
لا طبعًا نفتكره.. بس نتعلم منه.. من غير ما نسجن نفسنا فيه.
يعني مانعملش حساب اللي جاي؟
مين قال كده؟ نعمل حسـابه طبعًا.. ونخطط له.. بس برضه..
غير ما نسجن نفسنا فيه.

عاوزك دلوقت بقى تغمض عينيك..
وتاخد نَفَسك على مهلك..
حس بالهوا وهو داخل وخارج صدرك..
حس بجسمك..
بعضلاتك..
بأطراف إيديك..
حاسس؟

جرب تاني..
وبعدها..
هتعرف يعني إيه (هنا).. ويعني إيه (دلوقت)..
وهتكون جاهز تمامًا..
لدخول الفصل المقبل من أوسع أبوابه:
باب الوعي.
باب.. وعيك.

وفيك انطوى العالم الأكبر

عاوزك تشغل موسيقى هادية وانت بتقرا الفصل ده..
لأنه هيخترق روحك ويوصل لأعمق نقطة فيها..
كما لم يحدث معك أبدًا من قبل.

أقترح عليك تسمع مقطوعة None of them are you من فيلم The Adjustment Bureau.. شغلها في الخلفية بصوت منخفض.. واضبطها تعيد نفسها تلقائيًّا لغاية ما تخلص الفصل.

-١-

إنت دلوقت شايف كلامي وبتقراه ومركز فيه.. وبتسمع صوت موسيقى هادية في الخلفية.. وبتقلب بإيديك الصفحات واحدة ورا التانية.

إنت صاحي.. وواعي.. وحاسس.
شايف.. وسامع.. وفاهم.

إنت دلوقت في مستوى يَقظ من وعيك.. المستوى ده اسمه (الو .
الظاهر) Conscious Mind.

في مستوى (الوعي الظاهر)، إحنا بنشوف، ونسمع، ونحـ
بنبقى مركزين وفاهمين وعارفين.. بتكون فيه أفكار معينة في دما
ومشاعر معينة في قلبك، وسلوك محدد في تصرفاتك.

ببساطة شديدة.. بتبقى مش نايم.. علشان النوم ده مستوى
من الوعي.

تصور بقى إن فيه سبع مستويات من وعيك.. وسبع حالا
لوجودك.. وان (الوعي الظاهر) هو ـفقطـ أولها وأكثرها سطـ
وان اللي بعده أعمق.. واللي بعده أعمق.. وهكذا.

إحنا دلوقت هنقوم برحلة داخل وعيك..

هنخترق طبقاته.. ونتجاوز مستوياته..

لغاية ما نوصل لأبعد نقطة ممكنة.

ومش هتصدق هنلاقي إيه هناك.

جاهز؟
ياللا بينا.

-٢-

المستوى اللي فـات، كان المستوى الأول من الوعي.. اللي اسـمه (الو.عي الظاهر).. أو (العقل الظاهر).

المستوى التـاني مـن وعيـك اسـمه (العقـل الباطن الشـخصي) Individual Unconscious، وده بقـى حكايـة لوحـده.. قـضى فيهـا (سـجموند فرويد) عمره كله علشان يكتشف أسرارها.

المستوى ده عامل زي الكهف المظلم، اللي شـايل جـواه ذكريات مؤلمـة من أيام طفولتـك.. ومواقف مؤلمة عدت عليـك في حياتك.. موجود فيه غرائـزك ودوافعك الخفية.. الجنـس والعنف والعدوان.. البخل والشـح والأنانيـة.. الرغبات الغريبة والأمـاني الخيالية.. وكل الحاجات الـلي ماينفعش تبقى موجودة وحـاضرة في وعيك الظاهر.. وإلا هتتجنن أو تنتحر.

يعني ماينفعش مثلاً يكون حاضر في وعيك بمعدل أربعة وعشرين ساعة في اليوم، تفاصيل المـرة اللي أبوك هزأك فيها قـدام أصحابك.. وكميـة غضبك منه وقتها.. ماينفعش كـمان تلح عليك أمنيتك الدفينة في الطـيران كل شـوية (الأمنية دي موجودة في العقـل الباطن بتاع كل البـشر)، لأن ده لو حصل، هتطلع فوق سـور بلكونـة بيتكم.. وتقفز عاليًـا في الهـواء الطلق.. وأكيـد برضه ماينفعش تحـضر في وعيك كل دقيقة رغباتك الجنسـية العارمة، وإلا هتتحول لحيوان هائج هائم على وجهـه.. مهم كل ده يكـون مدفون في بير عميق تحت سـطح وعيك، ويكون متغطي بقشرة نفسـية سميكة اسمها (الميكانيزمات الدفاعية)، كل هدفها منـع وصول حمم عقلك الباطن الملتهبـة إلى طبقات وعيك الأعلى، علشان ده مُقلق.. ومُؤلم.. وخطير.

لكن ده مايمنعش إن بعض محتويات عقلك الباطن، بتلاقي ...
لفوق من خلال شوية شقوق صغيرة في هذه القشرة النفسية.. زي الـ...
مثلاً.. اللي سماها فرويد (الطريق الملكي للعقل الباطن).. كل ...
حد أو حدث في الحلم، بيرمز لحاجة أو حد أو حدث مخزون في ...
الباطن.. الكرسي ليه معنى.. القميص ليه معنى.. الضلمة ليها ...
الحصان ليه معنى.. وهكذا.

ممكن كمان بعض محتويات عقلك الباطن تظهر من خلال ...
لسانك وانت بتتكلم.. يعني لما تغلط وتقول «أنا فرحان فيك ...
«أنا فرحان بيك»، يبقى عقلك الباطن فيه شماتة فعلاً ناحية الـ...
ده.. ولما تقولي «أنا عاجزة» بدل «أنا عايزة»، يبقى جواكي خوف ...
وحقيقي من العجز وقلة الحيلة.. لما تنده اسم مكان اسم.. لما ...
كلمة مكان كلمة.. كل ده ليه معنى ومدلول خفي.

شفت حد وهو خارج من أوضة العمليات بعد عملية (اللوز)...
بيكون واخد بنج (مخدر) قبل العملية.. بس المخدر ده خفيف ...
إنه مش بينيمه بشكل عميق قوي.. كأنه بيوارب باب العقل الباـ...
شوية.. واسمع بقى يا سيدي منه (أو منها) قبل ما يفوق حكا...
وروايات.. وأسامي ناس غريبة.. وشتايم أحيانًا.. ورغبات ساعا...
مع إنه مؤدب جداً ومش بتطلع منه العيبة.. بس عقلنا الباطن للأ...
مش مؤدب.. ومليان بلاوي.. بس ربنا بيستر.

طبعًا اللي بيشرب ويسكر، باب عقله الباطن بيتفتح، واللي بيـ...
باب عقله الباطن برضه بيتفتح، واللي بيتجنن بيطلع كل محتويات عـ...
الباطن، من صور وأشكال وأصوات ومخاوف، ويحطها قدامك ...
الترابيزة.

صندوق أسود مغلق.. ماحدش يعرف يفتحه.. ولا حد يقـ...
يعرف اللي فيه.. غير بطرق صعبة جداً.. زي التنويم المغناطيسي.. أ...
التداعي الحر.. أو بتحليل نفسي طويل ومجهد لظواهر وصدف نفسـ...
زي اللي ذكرناها فوق.

خلينا نفتح الصندوق بالراحة..
وتعالى ننزل للمستوى اللي جاي.

ا نوى الثالث.. والطبقة الأعمق من طبقات وعيك اسـمها Peri-natal Uncon، أو (لا وعـي الحمـل والـولادة).. وده ى الـلي متخزن فيـه كل ذكريـات حضرتك من بدايـة حياتك (في الرحم)، لغاية ولادتك ونزولك أرض الدنيا بسلام.

هو أنا كان عندي وعي أو ذاكرة وأنا في بطن أمي؟

ا.. تصور.

جارب اللي أجراها الطبيب النفسـي والعالم التشـيكي الشـهير سـلاف جـروف) أثبتت، إن عقلنا بيسـجل ويخـزن خبراتنا في م ويحتفظ بيها طول العمر.. وإننا نقـدر ببعض التقنيات العلمية الخبرات دي ونحسها، كأننا عايشينها بالظبط.

روف في تجاربه بالسـبعينات كان بيحقـن الناس بمادة كيميائية ها (إل إس دي - LSD)، تخليهم يدخلـوا في حالة من الوعي بين م والصحيان.. واكتشف انهم وهما في الحالة دي بيقدروا يسترجعوا ات حياتهم الجنينية بشكل مذهل.. بعضهم كان بيوصف تفاصيل سة وغريبة، زي المرة اللي حس فيها باختناق شـديد (بسـبب بعض ماسات الرحم)، أو المرة اللي حس بخبطة جامدة على بطن الأم (اللي تكون اتشـنكلت ووقعت مثلاً)، أو المـرة اللي حصل له فيه دوار عدم اتزان، بسبب وصول مادة غريبة لدمه عبر المشيمة (لما الأم كانت عصـب مثلاً).. وكتـير منهم وصفـوا لحظات ولادتهـم، وخوفهم ألمهم أثنائها بالتفصيل.

بعض الناس كانوا بيرسموا اللي شـافوه في أثناء التجربة.. بعضهم سم نفسه ملفوف بحبل حوالين رقبته (الحبل السري).. بعضهم رسم نفسه في مكان مظلم وبابه بيتفتح ويدخل نور (انقباضات وانبساطات عنق الرحم).. بعضهم رسم نفسه زي سمكة في بحر مياه كبير (السائل الأمنيوسي حول الجنين).

بعض الناس كمان كانوا بياخدوا وضع الجنين تلقائيًّا في التجربة (وهم بين النوم والصحيان)، كأنهم بيعيشوا بعض مشاهد حياتهم الجنينية فعلاً.. وعدد منهم كان بتظهر على جسمه علامات زرقا، زي اللي أحيانًا حد بيلاقيها على جسمه بعد ما يصحى من حلم مزعج.

أنا كنت على تواصل مع (جروف) من فترة.. وبعت لي الرسومات اللي رسمها بعض من خضعوا لطريقته.. الرسومات تتخطى قدرة أي حد على الوصف أو التخيل فعلاً.

مادة الـ «LSD» أصبحت محرمة دوليًّا لخطورتها على الجهاز العصبي.. واستبدلها جروف وتلاميذه باستخدام موسيقى ليها إيقاع معين، مع بعض الحركات الجسدية المنتظمة، اللي بتساعد على الاسترخاء النفسي، والدخول في هذه الحالة من الوعي.

إنت مش محتاج تعمل أي حاجة علشان تستكشف الطبقة دي من وعيك.. لأنها ممكن تعبر عن نفسها ومحتوياتها بشكل تلقائي يومي من غير ما تاخد بالك.. النوم في وضع الجنين هو تعبير واضح عن نشاط هذا المستوى من الوعي.. الحلم المتكرر بالمياه أو الشاطئ أو السباحة أو الغرق، برضه تعبير عن ذكريات (أو مخاوف) مُسجّلة في عقلك وجسدك من هذه المرحلة.. حلم إنك في غرفة مظلمة أو مغلقة لوحدك هو مثال آخر.. وكذلك حلم الخروج من مكان ضيق إلى مكان واسع، أو القفز من مكان عالي إلى مكان منخفض.

إحنا أحلامنا بتعبر عن مستويات وعينا.. وكل حلم بنحلمه نقدر نشوف هو طالع من أي مستوى.. وده يقول لنا حاجة عن معناه. مش بس كده.. ده ممكن حلم واحد يكون طالع من أكتر من مستوى. ممكن منهم كلهم.. ويكون ليه أكتر من تفسير وأكتر من معنى على حسب إنت بتشوفه من أي زاوية.

إحنا وعينا كبير جدًّا.. وواسع جدًّا.. ومتجاوز جدًّا.

وابتداء من طبقة الوعي الآتية.. وعيك هيبدأ يتجاوزك انت شخصيًّا.

خليك معايا..

وتعالى نشوف.

... ومراتك اتفرجتو بالليل قبـل ما تناموا على حلقة من مسلسل ... اللي فيه ناس مفقودين على جزيرة في عرض البحر.. وبعد ما ... إنت حلمت انك على جزيرة.. ولقيت مراتك الصبح بتحكي لك ... إن حلمت انها كانت على جزيرة.. مع اختلاف تفاصيل الحلمين.

... لـة مكونة من أب وأم وابـن وابنة.. مرّوا بأزمـة مادية طاحنة.. ... عدوا منها بسلام.. بقى كل واحد فيهم يحسب ألف حسبة قبل ... ف أي مبلغ معاه.. خوفًا من تكرار ما حدث.

... ق كرة قدم.. اتدربوا مع بعض.. عاشوا مع بعض شهور وسنين.. ... شربوا وناموا.. لدرجة إنهم بقوا بيفكروا زي بعض.. وبيفهموا ... من غير كلام.. وبيقروا خطط خصومهم بنفس الطريقة.. كأن ... ن عقلهم الباطن بقى شبه بعض.

... الجزء دا من الوعي.. بتكون محتويـات عقلك مشتركـة مع عقل ... اني غيرك.. لأنكم بتكونوا اتعرضتو لنفس الخبرات.. وخزنتوا ... الذكريات.. وده بينعكس على تصرفاتكم وسلوككم.. وبيظهر في ... كم وردود أفعالكم.. وأحيانًا أحلامكم.. كأنكم شخص واحد.

... علك الباطن في المسـتوى دا بيكون مفتوح على العقل الباطن بتاع ... تاني.. مراتـك.. صاحبك.. شـلتك.. زمايلك في الشـغل.. كأن ... كم متوصلة ببعض، بمعابر وكباري وقنوات اتصال.

المستوى ده اسمه (اللا وعي المشترك) Co-Unconscious، وهو أعمق ... سع من اللا وعي الشخصي.. وأول واحد اتكلم عنه ووصفه كان ... الم النفسي الروماني جاكوب مورينو (اللي ابتكر طريقة السيكودراما ... جية)، اللي لاحظ إن ما يحدث في جلسات السيكودراما من مشاهد ... اعر وتفاعلات عميقة، بيتم تخزينه بشكل كامل ومتشابه في عقول ... الموجودين.. كأن ليهم عقل واحد.

استنى ماتستعجلش.. وماتستنتجش استنتاجات سريعة..

خلي ده بعد شوية..

علشان اللي جاي أوضح..

وأغرب.

-٥-

خلينا نوسع الدايرة شوية..

المستوى اللي فات كان بداية خروج وعيك من حيز عقلك وجـ.. وتواصله مع وعي آخر معاك.. بس في حدود اتنين.. تلاتة.. مجـ.. صغيرة.

المستوى دا بقى، واللي هو أعمق من اللي فات كله.. اسمه اللا.. المجتمعي «Social Unconscious»، وفيه كل حاجة مشتركة ومتـ.. ـنفسيًّاـ بينك وبين كل الناس اللي من ثقافتك ومجتمعك.

الجزء ده من وعيك فيه ذاكرة بلدك وتاريخها.. اللي هي محفورة.. وجوه أهلك وعيلتك وجيرانك وأصحابك وأحبابك.. فيه الحر.. والانتصارات والهزائم.. وأثرها عليك وعليهم.. فيه كل الأساطير والحكا.. القديمة.. كل الخيالات والتوقعات.. فيه مخاوف مجتمعك، ودفاعا.. فيه عقده، وأمراضه.. فيه تفاصيل تركيبته النفسية.. اللي أصبحت لا يتجزأ من تركيبتك النفسية.

يعني مثلاً.. المصريين مشهورين بأنهم معتزين بنفسهم جدًّا في.. الأماكن والمواقف.. أو كما يقال عنهم (فراعنة).. أهو ده جزء من التر.. النفسية لينا كمجتمع، والمتخزنة في طبقة (اللا وعي المجتمعي) الخا.. بكل واحد فينا.. واللي بتظهر فعلاً في تصرفات معظمنا في بعض المواقـ..

كلنا ـتقريبًاـ بنخاف من الحسد.. كلنا ـتقريبًاـ عاطفيين ومشا.. تسبق كلامنا.. سهل جدًّا نقدس حد معين ونشوفه بني آدم ماحصلش.. وبعد شوية ننزل بيه تحت الأرض.. كلنا ـتقريبًاـ نميل إلى الشجـ.. بنعيط لما نفرح.. ونتخض لما نضحك، فنقول اللهم اجعله خير.

كل ما هو مشترك في وعيك ووعي معظم الناس اللي من ثقافا.. ومجتمعك، موجود ومتخزن في هذا الجزء وهذه الطبقة من الوعـ.. كأن فيه عقل كبير جدًّا حوالينا، وكلنا متوصلين بيه بشكل ما.

أ.ل واحد وصف المستوى دا من الوعي هو العالم الإنجليزي ذو ... ل الألماني «S.H.Foulkes» في الستينات، ومؤخرًا بدأت تظهر سلسلة ... عبارة عن اللا وعي المجتمعي لكل شعوب الأرض.

الطرق بقى اللي بنعرف بيها محتويات (اللا وعي المجتمعي) لشعب ... مذهلة فعلاً.

أ.لها وأبسطها الأمثال الشعبية.. يعني هات مجموعة الأمثال الشعبية ...رة في مجتمع معين، في حقبة معينة من الزمن.. تقدر تعرف العقل ...لن بتاع المجتمع ده فيه إيه وبيفكر ازاي.. لما تكون الأمثال المنتشرة ... عينة (اللي ليه ضهر مايتضربش على بطنه)، و(اللي ماهوش كبير ...ي له كبير).. غير لما تكون من عينة (من جد وجد)، و(من زرع ...د).. لما تكون من قبيل (اللي اختشوا ماتوا)، و(خدوهم بالصوت ...لا ...كم).. غير لما تكون من قبيل (نواية تسند الزير)، و(بصلة المحب ... ف).. كل مجموعة أمثال منتشرة في فترة ما من عمر مجتمع ما، ... ل لك حاجة عن اللا وعي بتاع المجتمع ده.

الطريقة التانية هي إنك تشوف إيه الأغاني والأفلام والأعمال الفنية ...الدرامية الموجودة على الساحة، واللي عليها إقبال جماهيري كبير، ...شوف إيه المشترك بينها.. فتقدر تعرف بكل بساطة المجتمع ده في ...ـرحلة دي من التاريخ، عقله الباطن فيه إيه.. فيه هدوء واللا غضب.. ... سعار جنسي واللا نضج وتروى وحكمة.. فيه عنف واللا إبداع.. ... قبول للآخر واللا رفض للآخر.. فيه تحمل للاختلاف واللا إنكار ... رفض للاختلاف.. وهكذا.

الطريقة التالتة.. وهي أعجبهم.. هي إنك تسمع مجموعة من أحلام الناس في هذا المجتمع.. وتحاول تشوف إيه الحاجات المشتركة فيها.. ... يقول لك بمنتهى الصدق والعمق إيه الموجود في العقل الجمعي ...ا المجتمع.. اللي فيه حتة منه داخل عقل كل فرد فيه.. يعني لما تسمع ...ر أحلام من ناس مختلفين، وتلاقي فيهم كلهم أو معظمهم عنف ...دم وقتل، تعرف إن فيه كمية لا بأس بيها من الخوف في هذا المجتمع ...ال الوقت ده.. نتيجة حروب أو إرهاب أو ما شابه.. لما تلاقي أحلام ... من الناس مشترك فيها وجود أطفال صغيرين أو حمل أو ولادة، ...رف إن المجتمع ده في الوقت ده مليان أمل وحب للحياة.

وحديثًا طبعًا تحول الفيس بوك إلى بيئة خصبة جدًا لدراسة ال
الباطن لأي مجتمع، بمنتهى البساطة.

سنة ٢٠١٤ عملنا دراسة في قسم الطب النفسي بجامعة ال
وزميلي العزيز د. محمد أيمن عبد الحميد. جمعنا فيها أكتر من ألف
من اللي مكتوبين على ضهر عربات التوكتوك والميكروباص.. و
تحليل كيفي Qualitative Analysis لنصوص الجمل دي، عا
نشوف إيه المشترك فيها.. وهتقول لنا إيه عن (لا وعينا المجتمـ
لقينا فيه أربع محاور أساسية بيتكرروا في الجمل دي:

المحور الأول هو الشعور الشديد (بالعظمة).. يعني كلام ز
بابا يالا).. (الساحر حضر).. (شاب حريف ودمه خفيف).. (ال
(المعلم).. (الزعيم)..

المحور الثاني هو بعض الميل للعنف والتهديد.. بجمل زي (در
(العقرب).. (السفاح).. (هافرمك).. (هُس يادانت).. (ماتتحدا
(عاوز تعيش ماتعدينيش)..

المحور الثالث هو سهولة تقسيم الناس لطيب وشرير.. بأ
(من كُتر الناس الشـال قلوا ولاد الحلال).. (مش كتر مال، ده
الأندال).. (إحنا كبار.. بطلنا نلعب مع العيال)..

والمحور الرابع والأخير هو الخوف من الآخر.. مرة بدعوى ا
مرة بدعوى الخيانة، وهكذا.. بجمل زي (مافيش صحاب).. (
للبشر).. (من عيون الناس يا رب سلم).. طبعًا أنا مش محتاج أ
معناه إيه بالنسبة لعقلنا الباطن المجتمعي.

بحث عمله (آدم كلوسـين وآخرون) واتنشر في مجلة (ساينس)
٢٠١١، أثبت إن محتويات اللا وعي المجتمعي بتتنقل من جيل إلى
عبر الجينات (وحتى ١٤ جيل)..

سـان كـده أولادك وأولادي مولوديـن وفيهـم نفـس التركيبة
المجتمعية بتاعتي وبتاعتك.. حتى لو اتولدوا برة وطنهم..

افيش مانع طبعًا إن التركيبة دي ممكن تتغير مع التعرض لخبرات
جديدة.

نَفَسك بقى شوية..

نا هنوسع الدايرة قوي..

هننزل لتحت أكتر..

هنكتشف مع بعض..

بقة رائعة جديدة..

ن طبقات وعيك.

المعجز حقًا.

الموسيقى لسه شغالة؟
طيب.. كويس.

غمض عينيك..
قول لي إيه الصورة اللي هتخطر في بالك أول ما تسمع كلمة «ال
الحكيم الكبير».. تاني: الرجل.. الحكيم.. الكبير.. غمض عينيك
وقول لي شايف إيه.

أيوه.. بالظبط.
راجل كبير في السن.. شعره أبيض.. ودقنه بيضا.. ولابس
ناصعة البياض.. شبه شخصية (جاندالف) في فيلم (مملكة ال
كده.

دي الصورة الغالبة طبعًا.. علشان هيكون فيه استثناءات بس

طيب.. إيه الصورة اللي هتخطر في بالك أول ما تسمع «
(شيطان)..

أيوه.
كائن قبيح، مختلط فيه اللون الأسود باللون الأحمر.

طيب كلمة (فارس).. أو كلمة (بطل).. أو كلمة (جوكر).
نفس الصور.. عند كل الناس.. أو على الأقل معظمهم.
طيب أنا عرفت منين؟

ان نفس الصور دي متخزنة عندي.. زي ما هي متخزنة
زي ما هي متخزنة عند واحد سعودي.. أو واحد أمريكي..
الي.. أو ياباني.. أو أي حد في أي حتة.
هنا بتتكلم عن طبقة من وعيك مشتركة ومتصلة بكل وعي
منذ بدء الخليقة.. لغاية النهارده.. كل الأجيال وكل الأشخاص..
اس بالمعنى الحرفي.. عبر كل القرون.

وى ده من الوعي اكتشفه العالم السويسري العبقري كارل
اف يونج.. وسماه (اللا وعي الجمعي) Collective Unconscious..
إن معظم محتوياته عبارة عن صور ونماذج وأطر أولية بيتناقلها
عبر الزمن والحضارات من جيل إلى آخر.. من خلال الأساطير
ايات.. من خلال الخبرات المنقولة والموروثة.. وبرضه من خلال
ا، زي ما أثبتت الدراسات الحديثة.
كل البشر في كل مكان في العالم عندهم خوف من التعابين..
عام موروث.. موجود في الأطفال بفطرتهم.. زي ما هو موجود
في الـ ار بخبرتهم.. لدرجة إن يونج سجل بعض الأحلام بالتعابين
اس عايشة في أماكن نائية، عمرهم ما شافوا تعابين أصلاً.

معظم البشر في كل أنحاء المعمورة بيخافوا من الضلمة.. من
ارب.. بصرف النظر عن جنسيتهم ولونهم ودينهم وثقافتهم..
غريب فعلاً.. مش كده؟
مش هيكون غريب قوي.. لو تخيلت إن فيه أرشيف كبير.. متخزن
ل خبرات البشرية.. كل رموزها.. كل أساطيرها.. كل أحلامها
اوفها.. وكل واحد فينا جواه باب صغير مفتوح على الأرشيف ده في
طبقات وعيه.. بمعنى إنك موصول بكل تاريخ البشرية ومحتوياته
نل ما.. وأنا موصول بيه زيك.. وكل البشر موصولين بيه زينا.

مش بس كده..

ده الخبرات اليومية والحياتية المهمة اللي بنعدي بيها أنا، وغيرنا.. بتتخزن هي كمان في الأرشيف ده.. وتورث بشكل ما الأجيال المقبلة.. حتى آخر الزمان.

شيء لا يصدقه عقل.. بس حقيقي.

(يونج) كان ليه نظرية معينة في الأحلام بناء على الكلام د بيقول إن بعض الأحلام بتكون عبارة عن نصائح وحكم وع على الطريق، موجهة ليك من آبائك وجدودك وجدود ج علشان تساعدك في موقف معين انت بتمر بيه دلوقت.. أو قرار معين في حاجة انت محتاجها حاليًا.

مرة واحدة من عميلاتي (ف) حكت لي حلم: إنها رايحة شغل كل يوم الصبح.. بس لقيت قدامها طريقين، على غير العادة. أسفلتي ممهد وسهل (ده الطريق اللي بتمشي فيه كل يوم).. وطر عبارة عن ألواح خشبية مرصوصة قدام بعض ومعلقة بحبال في كوبري خشبي بدائي جدًا، من النوع المعلق، زي اللي بنشوفه في الأ (ف) في الحلم كانت خايفة ومترددة.. واختارت أخيرًا إنها تم الكوبري الخشب، رغم خطورته.. وقدرت توصل لشغلها بسلا

(ف) في الحقيقة كان عندها امتحان قريب.. ليه علاقة بش وكانت بتفكر تستسهل وماتدخلش الامتحان.. حتى لو اقتض إنها تسيب الشغل خالص.. الاختيار الأسهل فعلاً كان هو الامتحان.. لأنها هتريح دماغها وماتضغطش نفسها.. لكن ال الأصعب كان المخاطرة بالدخول.. والمثابرة وعدم الاستس والمواجهة وعدم الهروب.

الحلم كان بيقدم ليها النصيحة.. المستخلصة من خبرة آبائها وأ عبر العصور.. والمنقولة ليها -منهم- عبر الحلم.. ورموزه الوا

ما وصلت الرسالة.. وقدرنا نفك شفرتها.. قررت (ف) دخول
.. وكان ده الاختيار الأفيد على كل المستويات.
بالنسبة.. يونـج كان بيربط كتـير بين الرمـوز في الأحلام.. وبين
في الحضارات والأساطير القديمة.. يعني السمكة في الحلم رمز
.. المياه رمز المشـاعر المدفونة.. الموت رمـز لإعادة الولادة..
في الحكاية دي كتاب مهم جدًا اسمه Man and His Symbols.
ده بقى كوم.. والمفاجأة دي كوم تاني.
اجأة هي إنه في نفس الوقت اللي العميلة (ف) حلمت الحلم ده
لي.. أنا شخصيًّا كنت على أبواب ترقية في شغلي.. وده كان محتاج
شاق وتحضير صعب جدًّا.. وأيضًا دخول امتحان أمام لجنة من
اساتذة الطب النفسي في مصر.. وكان قدامي طريق من اتنين.. إما
اهل وأأجل الترقية ومادخلش الامتحان.. وإما إني أتعب نفسي
.. وأبذل هذا المجهود الشاق.. وأقوم بذلك التحضير الصعب..
التجربة.. اللي كانت تشبه عبور كوبري خشبي معلق في الهواء.
اشتغلت وقتهـا حلم (ف) على إنه رسـالة موجهة ليهـا.. وليا أنا
وإن فيه نصيحة جاية من مكان ما.. وتوجيه صادر من أحد ما..
بشـاور على نفس الاختيار ليها وليا.. في نفس الوقت.. الاختيار
.. اللي فيه مخاطـرة.. وده اللي حصل.. واجتزت الامتحان..
الترقية فعلاً.
لم (ف) بيورينا حاجة خطيرة جدًّا..
إننا مش بس متصلين بآباءنا وأجدادنا وكل الأجيال والخبرات
بة السابقة..
لا.. إحنا كمان متصلين ببعض.
عينا -على أحد مستوياته- مفتوح بينا وبين بعض.
امسك بقى أعصابك كويس..
علشان ده اللي هنشوفه في الطبقة المقبلة من وعيك..
الطبقة الأعمق.. والأغرب.. والأكثر إعجازًا.
واللي هي كمان..
الطبقة الأخيرة.

-٧-

سنة ١٩٦٩، وفي أثناء رحلة عودته من القمر -كأول إنسان
بقدميه- تفوه رائد الفضاء الأمريكي (نيل أرمسترونج) بجملة
جدًّا: «حظ موفق يا سيد جرونسكي». حاول كتير من الص...
والمراسلين بعد هبوطه على الأرض إنهم يسألوه عن المقصود با...
دي، لكنه ماقدمش أي إجابة واضحة على الإطلاق.. لدر...
البعض تصور إن دي شفرة سرية هدفها توصيل رسالة معينة لـ...

بعدها بعدة سنوات (١٩٩٧)، وفي حفلة أقامها سترونج في...
بفلوريدا.. حد فتح معاه الموضوع ده تاني.. وسأله مين هو ا...
جرونسكي وإيه حكايته.. وكانت الإجابة مفاجأة من العيار الث...

(نيل) حكى إنه في مرة لما كان طفل صغير، كان بيلعب مع أ...
كورة في الحديقة الخلفية بتاعة بيتهم، وإن الكورة وصلت بالخطأ...
نافذة جارهم السيد (جرونسكي).. (نيل) راح علشان يرجّع الك...
وسمع بالصدفة زوجة الرجل بتتخانق معاه وبتقول له بعصبية ش...
«مستحيل.. إيه اللي انت بتطلبه ده؟ لو الولد الصغير ابن جير...
مشي برجليه على القمر، هابقى اعمل لك اللي انت عاوزه».. (...
The Cosmic Game- صفحة ٩٤ و٩٥، ستانيسلاف جروف - ١٩٨...

الدكتور مصطفى محمود -الله يرحمه- حكى في إحدى حلقات ب...
الشهير (العلم والإيمان)، عن نقطة البداية في رحلته الطويلة للبحث...
الحقيقة.. حكى إنه كان نايم في ليلة واتصل بيه أحد أصدقاؤه (ا...
الفني جلال العشري)، ولما عرف إنه كان نايم اعتذر له وسابه ...
نوم.. نام الدكتور مصطفى محمود تاني وحلم بالأستاذ (جلال العش...
ماشي في شارع سليمان باشا مع زميل آخر (الكاتب شوقي عبد الح...
وبيتكلموا في موضوع جاد فيه سيرة كتب وألفاظ بالإنجليزية..

ـ. ما صحي الدكتور مصطفى من النوم اتصل بصديقه، وقال
.. إني لسه كنت باحلم بيك إنت وفلان، ماشيين في شارع كذا
ا في موضوع كذا.. الراجل على الطرف التاني من الخط أسقط
.. وقعت منه سماعة التليفون.. وصرخ في دهشة وفزع: ده مش
ده اللي حصل فعلاً.. بنفس المكان والكلام والألفاظ. من وقتها
ا الدكتور مصطفى محمود ـ الله يرحمه ـ في دوامة من إعادة النظر
ـشيء.

ـين دول.. وأمثلة أكتر جاية.. بتقول إنه في إحدى طبقات
ا كلنا متصلين ببعض.

ـه يعني؟

احنا في مستوى الوعي اللي فات (اللاوعي الجمعي) كنا متصلين
!

ا فيه حاجتين زيادة.

الحاجة الأولى هي إننا مش بس متصلين ببعض (البني آدمين اللي
ا لأ.. إحنا كمان متصلين بباقي المخلوقات.. متصلين بالحيوانات..
ـات.. والجمادات.. والسما.. والأرض.. والملايكة.. والشياطين..
ـحاجة.. إحنا هنا متصلين بالكون حرفيًّا.

الحاجة التانية هي إن وعينا في المستوى دا مش بيعترف بحدود
ـان ولا المكان ولا الجسد.. يعني يقدر يشوف الماضي.. ويقدر
ـف المستقبل.. يقدر يتواصل مع حد في أمريكا.. ويقدر يحس بحد
. حد في عالم البرزخ.

ـدي بس كده وماتتخضش..
ـشان الذهول كله جاي.

كام مـرة كنـت بتتكلـم انـت وواحد صاحبـك عن حـد ...
وبصيتوا لقيتوه جاي قدامكم؟

كام مـرة حلمتي حلم، وصحيتي الصبح لقيتيه بيتحقق.. أو ...
بيومين.. أو شهرين.. أو حتى سنين؟

كام مرة حسيتي إنك عشتي الموقف اللي انتي فيه ده قبل كده؟ ...
بيتكرر هو هو بالظبط؟

بلاش كده.

كام مرة حسيت بحاجة قبل ما تحصل، وحصلت كما هي؟

كام مـرة حصل توارد خواطـر بينك وبين حد تـاني.. كأن ...
مفتوح على بعض؟

كام مرة شفت في الحلم حد متوفَّى، بيوصل لك رسالة معينة؟

إحنا وعينا في المستوى دا بيكون في أكمل حالاته.. وأجمل حالا...
بيقدر يتخطى كل الحدود.. ويتجاوز كل الحواجز.. بيتجاوز الو...
ويتجاوز الجدران.. ويتجاوزك انت شـخصيًّا.. علشـان كده الم...
دا اسـمه Transpersonal Level of Consciousness، الوعـي ...
الشخصي.. الوعي المتجاوز للأشخاص.

أنا هنا مش هاسـميه مستوى من الوعـي.. أنا هاسـميه حالة ...
الوعـي.. بيطلق عليهـا (جروف) اسـم (حالة الوعـي الكاملة) ...
Holotropic State of Consciousness.

الحالة دي من الوعي بتكون نشـطة أحيانًا عندك.. وعندي.. و...
أي حـد.. لما نحس بحاجة وتحصـل.. أو نفكر في حد ونلاقيه قدا...
أو أي مثل من اللي ذكرتهم فوق.. وده بيحصل بشكل تلقائي وطبـ...

ن نشطة بقدر أكبر جدًّا عند فئة معينة من البشر.. ربنا
ا.ا القدر من التواصل والوصل والاتصال.. هم الأنبياء
. اللي وعيهم تمدد واتسع.. ليكون على جاهزية واستعداد
الوحي والرسالة.

ا سليمان عليه السلام كان على تواصل مع النمل والطير ويفهم

ا محمد صلى الله عليه وسلم سمع أنين جذع النخلة وتجاوب

ا عيسى عليه السلام كان بيخبر الناس بما يأكلون وما يحتفظون

م وباقي الأنبياء والرسل كانوا يرون الملائكة ويكلمونها.
ي هنا مخترق ونافذ إلى أقصى درجة.
في الوقت نفسه- ربنا بيعرّفنا ويعلّمنا إنه مش لازم علشان
ن في الحالة دي، إننا نكون أنبياء.

حكاية شهيرة عن سيدنا علي بن أبي طالب مذكورة في كتاب
ض النضرة في مناقب العشرة) كما يلي:
ى الإمام علي بن أبي طالب في المنام أنه في أثناء ذهابه إلى المسجد،
الصبح مع النبي صلى الله عليه وسلم، وجد امرأة على باب المسجد
ق به تمرات، وقالت له: أعط هذا للنبي صلى الله عليه وسلم،
أعطاه للنبي صلى الله عليه وسلم، أعطاه الرسول صلى الله عيه
مرة، فلما ذاق حلاوتها قال: زدني يا رسول الله. وهنا استيقظ
م علي وسمع أذان الصبح، فذهب إلى الصلاة، وبعد الصلاة وجد
باب المسجد امرأة معها طبق به تمرات، فقالت له: أعط هذا لعمر،
أعطاه لعمر، ناوله تمرة، فلما ذاق حلاوتها، قال: زدني يا عمر، فقال
: لو زادك النبي صلى الله عليه وسلم لزدناك».

وحكاية سيدنا الخضر مع سيدنا موسى عليه السلام، بتوربا،
إيه بني آدم عادي طبيعي قدر يشوف مستقبل المفينة والغلام والـ
رغم إنه ماكانش نبي.

وكلنا كمان بنسمع عن زرقاء اليمامة.. اللي كان عندها القدرة
تشوف على بعد مسيرة ثلاثة أيام.. زرقاء اليمامة ماكانتش مو
الأساسية قوة البصر.. إنما كانت قوة البصيرة.. قوة الوعي.

(ستانيسلاف جروف) وصف في تجارب الوعي عبر الشخصي
بعض الناس في أثناء الجلسات، شافوا حد متوفى عزيز عليهم، وكل
وقال لهم يروحوا المكان الفلاني علشان يلاقوا فيه حاجة معينة هو
شايلها.. وراحوا ولقيوا فعلاً اللي هو قال لهم عليه.

(جروف) وصف كمان واحد اسمه (كارل) شاف في أثناء تجربته
موجود مع بعض الجنود الإسبان في كنيسة محاصرة من الجيش الإنجليز
وشاف نفسه لابس خاتم عليه حروف معينة.. بعد الجلسة حاول (كا
البحث والاستقصاء لغاية ما وصل لاسم ومكان الكنيسة تفصيلاً.
إسبانيا ودوّر في أرشيف المكتبة العامة وعرف اسم وتاريخ المعركة
شافها.. وفوجئ إن اسم كاهن الكنيسة المذكور في إحدى الوثائق،
بالظبط الاسم المكتوب على الخاتم اللي شاف نفسه لابسه.

فيه حاجة أعجب..

البروفيسور (إيان ستيفينسون) بجامعة فيرجينيا، عمل مجموعة
الأبحاث على أكثر من ثلاثة آلاف من الأطفال اللي بيبجوا عند
معين ويبقى عندهم (صديق خيالي) له اسم وسن وأوصاف مع
كان بيدور ويبحث ويستقصي، لغاية ما يوصل في بعض الأحيان لـ
حقيقيين، ليهم نفس الأسماء والسنين والأوصاف اللي الأطفال د
أدلوا بيها، رغم إنهم عمرهم ما شافوهم في حياتهم. (ستيفينسون)
نتايج أبحاثه سنة ١٩٦٦ و١٩٨٤ و١٩٨٧.

ا، ده بيقول إيه؟
..ول إن وعيك مفتوح على العالم.. على الكون.. على الزمان
ان.. بلا أي حدود.
..ول إن وعينا مفتوح على بعضه.. ومُتصل ببعضه.. ومتواصل
..سه.

..ول إن روحك أوسع مما تتصور.
احتمال روحك تكون ساكنة هذه الطبقة من طبقات وعيك..
احتمال الوعي في الطبقة دي يكون هو الروح..
احتمال مايكونش أصلاً فيه فرق كبير بين (الوعي).. والروح.
.. يكون الوعي.. هو أحد وظائف الروح.
الله أعلم.

المهم..
.. مش مصدق إن ده موجود عندك؟
.. مش متأكد إنك تقدر على كل ده؟
..ب.. خليني أحكي لك حاجات حصلت معايا أنا شخصيًا.

أول ما بدأت أقرأ وأبحث في الموضوع ده كان سنة ٢٠٠٦، ووقتها
..ت زيك كده، وبدأت أدور وأسأل وأراسل، لغاية ما وصلت
..انيسلاف جروف) نفسه.. تواصلنا وبعت لي كل كتبه ومقالاته،
..صور واللوحات اللي رسمها مرضاه، وسيديهات وأفلام..
..اجات تانية كتير.

..حصل لي في الوقت ده حاجات في منتهى الغرابة.. منها إني في ليلة
.. وحلمت إن فيه تعبان قرصني في صباعي السبابة اليمين.. وقمت
.. النوم مذعور وخايف.. تاني يوم وأنا باركن العربية، قفلت بابها جامد
..ا من غير ما آخد بالي إن صباعي على حافته الداخلية.. وحصلت لي
..ابة شديدة، في نفس الصباع ونفس مكان الألم.

حاجة تانية..

من أربع سنين، حلمت إني في إسكندرية باتعشى مع مجمو..
الأصدقاء.. بعد ما صحيت كلمت واحد فيهم وقلت له على ا..
رد عليا بثقة شديدة: «ده مش حلم.. إحنا كنا لسه قاعدين و..
نعزمك عندنا في إسكندرية قريب».. طبعًا أنا ماكدبتش خبر و..
لهم.. واخترنا مطعم جميل قدام مسرح سيد درويش علشان نت..
فيه.. وإذا بالصدفة الغريبة اللي مش لاقي لها أي تفسير لغاية دل..
لقيت المنيو (قائمة الطعام) اللي جاية لي مكتوب أعلى إحدى صف..
بالقلم الرصاص، وبخط يبدو إنه مر عليه شهور: M Taha. اللا..
أنا مانمتش.. ومن ساعتها والحاجات اللي زي دي بتحصل ..
تقريبًا كل ما اروح إسكندرية.

حاجة أخيرة..

إحدى زميلاتي الغاليات عليا جدًا واللي عايشة في محافظة أخ..
حلمت بيا من عدة سنوات إني نايم في وضع الجنين.. ولابس أبي..
وبانزف من راسي بشكل مؤلم جدًا.. رغم إنها ماكانتش تعرف ..
-على أرض الواقع- كنت بامر في الوقت ده فعلًا بتجربة نفسية ..
وقاسية.. وكنت أتأرجح فيها بين الموت والحياة -نفسيًا- دون مبالغ..

أنا لو كملت في سرد الأحلام مش هاخلص.
بس خليني أحكي آخر ثلاث أحلام.

زميلتي (د.) في مستشفى المنيا الجامعي حكت لي الآتي: «وانا ع..
٤ سنين حلمت إن عمي بيموت، وكان بيتعذب كتير وهو بيموت..
حكيت الحلم ده لوالدي وماكانش وقتها شايف له أي تفسير.. ..
الأيام والسنين، ورأيت عمي بعينيا وهو بيموت، وكان بيتألم كتير ..
في أثناء موته».

نفس الزميلة حكت لي حلم آخر: «رأيت نفسي في مكان مظلم ... رأيت أمامي الناس مجتمعين في مكان يشبه السرادق، وأنا واقفة ...، وفجأة رأيت نورًا يمشي بينهم، وسمعت صوتًا ينادي يشبه ... ت أبي، يقول لي أقبلي يا... ولا تخافي، فهذا رسول الله (ص)، ... ت وأقبلتَ عليه شيئًا فشيئًا، وتلاشى الناس من حولنا».

وأخيرًا.. حكت لي هي نفسها هذا الحلم الأغرب: «أنا كنت واقفة ... ام ربنا مافيش بيني وبينه حجاب، ضوء رهيب وجميل جدًا حواليا.. ... كان بيكلمني وانا كنت واقفة على جبل عالي. لما صحيت من النوم ... الفجر كنت مرعوبة جدًا، وطلبت من ربنا إني أنسى الرؤيا.. فلما ... وصحيت تاني مافتكرتش كلام ربنا ليا».. الزميلة دي قعدت ١٢ ... بعد حلمها ده تعاني من التهاب شديد بالعين، تم علاجه بصعوبة.

الأحلام دي بتقول إن وعيك يقدر يسبق الزمن.. أو بكلمات ... مع وعيك، يتلاشى الزمن.. وبالمناسبة.. فيه نوعين للزمن: ... ن الخطي Linear Time (امبارح يسبق النهارده، والنهارده يسبق ...، وهكذا).. والزمن غير الخطي Non-Linear Time (امبارح ... النهارده وبكرة موجودين في نفس الوقت).. وده الزمن المتحكم في ... الحالة من الوعي.

ماتستغربش..
لأن ده هو برضه الزمن اللي ربنا بيتكلم بيه في القرآن عن ... المستقبل بصيغة الماضي: ﴿ وَوُضِعَ ٱلْكِتَٰبُ فَتَرَى ٱلْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا ... وَيَقُولُونَ يَٰوَيْلَتَنَا مَالِ هَٰذَا ٱلْكِتَٰبِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّآ ... أَحْصَىٰهَا وَوَجَدُواْ مَا عَمِلُواْ حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا ﴾ (الكهف: ٤٩).

وهو ده الزمن اللي بيوصفه كتير من الناس اللي بتعدي بـ...
(الاقتراب من الموت Near-Death Experience)، زي النا...
الحوادث والعائدين من غيبوبة طويلة. واللي بيحكوا إنهم في ...
معينة كانوا بيشوفوا كل تاريخ حياتهم بيمر من قدام عينيهم ز...
السينما في ثواني معدودة.

في الحالة دي من الوعي مافيش زمن.. فيه أحداث موجو...
على نفس الخط الزمني جنبًا إلى جنب.. علشان كده تقدر ...
امبارح وبكرة وعشر سنين جاية في نفس اللحظة.. وده جز...
كبير جدًّا وحديث جدًّا اسمه الفيزياء الكمية Quantum Physics...
مش وقت الكلام عنه بالتفصيل.

الأحلام دي كمان بتقول إننا على تواصل مع بعض.. وكمان...
عاشوا في أزمنة وأمكنة مختلفة عنا.. ومنهم الأنبياء.. علشان كده
نشوف ونتواصل مع حد من أهلنا أو أصدقائنا أو أقاربنا أو ...
أو معارفنا المتوفين في المنام.. وده معناه إن الوعي بيستمر بعد الـ...
وده برضه يؤكد علاقته بالروح، اللي بتكمّل في حياة البرزخ، بـ...
جسد صاحبها.

أما الحلم الأخير فبيقول حاجة أهم من كل اللي فات:
إننا في هذه الحالة من الوعي.. بنكون في حالة وصل مع ربنا...
وتعالى.. بتكون قنوات القرب بينّا وبينه مفتوحة على مصر...
بتنكشف فيها الحجب عنا (بدرجة ما).. وتنصهر فيها طبقات الـ...
حتى الذوبان بين يديه.

(جروف) ذكر إن بعض مرضاه شافوا في جلساتهم نور (لا يشـ...
المعتاد).. ليه خصائص فيزيائية ماشافوهاش قبل كده في حياتهم...
السطوع.. شديد الجمال.. مالهوش حدود.. ولما أنا أرسلت له الآ...
سورة النور اللي بتوصف نور ربنا، الراجل قال لي: هو ده بالظبـ...
الناس حكوا لي عليه.

الكلام يبدأ يشبه الصوفية شوية؟

أه.. بالظبط.

مش بس الصوفية.. دي الرهبنة.. والبوذية.. وكل ما له علاقة بالصفية الفلسفية والأخلاقية، ممكن يؤدي لهذه الحالة بشكل من الأشكال.

الصوفية بتتكلم عن الحالة دي من الوعي بشكل دقيق ومُفصل.. بتفرّق بين إنها تكون (حال) مؤقت، أو تكون (مقام) دائم.

بيوصفها الدكتور مصطفى محمود على لسان ابن عربي في كتاب (السر الأعظم)، بإنها: «حالة تنمحي فيها الصفات المتقابلة، وتنمحي الجهات، ويكون الجمع بين الضدين. حالة تختفي فيها حدود الزمان والمكان.. ويصبح الإنسان وعيًا مطلقًا، متصلاً بالسر الإلهي الساري في الوجود.. وقد يختلط الأمر على بعض الصوفية فيصرخ (أنا الله)».

وبيوصفها جروف (اللي اتكلم برضه عن الصوفية) بمعاني شبيهة جدًا في كتابه Psychology of the Future:

_ Experiencing the "Mystical moment, which is called" "a time out-of-time within time, bringing the eschatological afterworld into the present".

خوض اللحظة الروحانية.. التي توصف بأنها: «زمن.. منفصل عن الزمن.. بداخل الزمن»، حيث تأتي الحياة الآخرة من المستقبل إلى الحاضر.

_ A sense of time as pulse, including all times, rather than as objectified points on a line or circle. At this point, the classical Western notions of the strict separation of past, present and future do not adhere.

إحساس بالزمن (كنبضة) تحوي داخلها كل الأزمنة.. وليس نقاط متتالية على خط أو في دائرة.. وقتها، لا تنطبق المفاهيم الغربية المعتادة عن الفصل الحاد بين الماضي والحاضر والمستقبل.

A sense of divine Love.

إحساس بالحب الإلهي.

Infinity and eternity are experienced in the same time.

الشعور باللا نهاية وبالخلود في الوقت نفسه.

Transcendence: reaching very highest and most inclusive holistic levels of human consciousness.

التجاوز: الوصول لأعلى وأشمل وأكمل مستوى من ال... الإنساني.

Feeling of union with God

الشعور بالقرب الشديد من الله.

وكأن كل هذه الأوصاف من الوصل والقرب والدنو... المذكورة في الحديث القدسي: «... وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لَأُعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ...».

اللي بيوصل للحالة دي من الوعي، بتنفتح عليه أبواب الم... بشكل مكثف وغير مسبوق..

وبتنهمر عليه الدلائل والمشاهدات من كل حدب وصوب..

وبيكتسب رؤية وبصيرة تعادل قرون من الزمان.

أعتقد مافيش كلام تاني.

ناخد بقى نَفَسنا شوية.

، نسأل السؤال المهم:
م. أنا أقدر أوصل لكل ده إزاي؟
إزاي أبقى في حالة الوعي الكاملة؟
إزاي أفتح قنوات التواصل بيني وبين كل المخلوقات بالشكل ده؟
إزاي أقرب من ربنا للدرجة دي؟
إزاي أعمل كل ده بشكل دائم من غير ما يكون صدفة، أو حادث
... س، بيحصل مع آلاف البشر كل يوم؟
، الإجابة في الحقيقة أبسط ما يكون، لكنها أعمق ما يكون،
... عب ما يكون.
... در توصل لكل ده بشكل مستمر غير منقطع.. بإنك تقرب من
... ك.. وبإنك تصفي روحك.. وبإنك تهذب جسدك.
أبحاث علم النفس عبر الشخصي Transpersonal Psychology،
... إن فيه بعض الوسائل اللي ممكن من خلالها، يوصل وعينا للحالة
... من السمو والكمال:
... ي الصيام..
والسفر..
وسماع بعض أنواع الموسيقى..
والبقاء لفترة ما في مكان هادئ معزول عن ضوضاء العالم
... شويشه..
والسمو الروحي والأخلاقي..
وأخيرًا.. العلاج النفسي العميق..
اللي بيقوم بتفكيك نفسك، وإعادة تركيبها من أول وجديد..
واللي هو عبارة عن سلسلة متصلة من الولادات النفسية الجديدة
... ل كل مستويات الوعي.
وكل ده، في متناول إيدك..
وفي حدود قدرتك..
وفي كامل استطاعتك..

إذًا.. وأخيرًا..

جواك سبع طبقات من الوعي (على الأقل)..
جواك مكتبة فيها ذكرياتك وتاريخك وتاريخ عيلتك،
وجيرانك وأصحابك ومجتمعك وبلدك وثقافتك.

جواك أرشيف كبير، فيه كل تاريخ وحضارة البشرية.
جواك موصول بكل الخلق، والمخلوقات، والخالق نفسه.
جواك الأرض والسما.
جواك الكون كله.

شفت نفسك كبيرة قد إيه؟
شفت روحك واسعة قد إيه؟
شفت وعيك متصل قد إيه؟

شـفت إن النبات ليه وعـي.. والجماد ليه وعي.. والسـما والأرض.. والجبال ليهم وعي؟ ومن وعيهم رفضوا الأمانة اللي حضرتك شِـلتها بكامل إرادتك.. أمانة الحرية والاختيار.

الكتاب اللي انت ماسكه ليه وعي..
والكرسي اللي انت قاعد عليه ليه وعي..
ده حتى جسـمك وأجزاؤه وخلاياه ليهم وعي.. وعندهم ذاكرة.. وهيتكلموا يوم القيامة ويشـهدوا بحياتـك معاهم.. وعلاقتك بيهم واحترامك -أو عدم احترامك- ليهم.

أنا دلوقت مش عارف أقول إيه..
كلامي خلص..
وحاسس إن وعيي أنا شخصيًّا بيتمدد ويوصل لغاية عندك..
ويحوم حواليك..
ويحس بيك..
ويطمنك..
ويقول لك:
دواؤك فيك وما تُبصرُ
وداؤك منك وما تَشعرُ
وتَحْسَبُ أنك جرمٌ صغيرٌ،
وفيك انطوى العالمُ الأكبرُ.

* * *

الموسيقى لسه شغالة؟
طيب غمض عينيك.. وسيبها شغالة خمس دقايق كمان..
وسيب نفسك تسرح في الملكوت الواسع..
وتقرب منك..
ومني..
ومن النور..
اللي بيغمرنا كلنا.
...
خلاص..
وقف الموسيقى..
وفتح عينيك..
واحضن نفسك..

واحضن معاك الكون كله..

الباب الثاني

ألعاب نفسية

في معاملاتنـا اليوميـة مـع بعض.. وطبعًـا في علاقتنا.. بنسـتخدم غالبًـا- مجموعة هائلـة من (الألعاب النفسـية).. أحيانًا بوعي وعن قصد.. وأحيانًا من دون وعي أو قصد.

بنسـتخدم الألعاب دي علشـان نوصل لغـرض معين.. أو نحس بشعور معين.. أو نوصّل للي قدامنا رسالة معينة.

الطبيـب النفسي العبقري إيريك بيرن، نشر عـام ١٩٦٤ كتاب مهم جدًا اسـمه Games People Play أو «الألعاب التـي يلعبها الناس».

الكتـاب ده انتـشر واشـتهر وأصبـح واحد مـن أفضل الكتـب مبيعًا في العـالم، وتمت ترجمته للغـات عديدة، منها العربيـة، على يد المرحوم الأستاذ الدكتور عادل صادق، تحت عنوان «مباريات نفسية».

(بيرن) قدر يوصف مجموعـة من التفاعلات المتكررة بين كتير من الناس في سـياقات مختلفة، زي الحب، والجواز، والشـغل، والأفراح، والمآتم، وغيرها.. وسمى التفاعلات دي «ألعاب». وقال إننا بنستخدم الألعاب دي -أحيانًا- مع بعض، علشـان نثبت لنفسنا أو لغيرنا شيء، زي لتجنب القرب الحقيقي، والتخلي عن المسـؤلية الجادة، وأخيرًا.. إصابة أحد الطرفين (على الأقل) بالإحباط.

(بيرن) عمل تشريح مفصل لمجموعة من الألعاب النفسية، ووضّح خطوات كل لعبة من أول (رمي الطعم)، وحتى (إحباط أحد الطرفين)، وأطلق على كل لعبة فيهم اسم معين من عدة حروف هجائية رمزية.

(إيريك بيرن) كان راجل كندي، اتربى وعاش في مجتمعه، اللي ليه عاداته وتقاليده.. وفيه مفاهيمه ومصطلحاته.. وتتبعه ظروفه وسياقاته.

ورغم تشـابه البني آدمين نفسـيًّا على مسـتوى معين.. لكنهم حتمًا بيتباينوا على مستويات أخرى.

إحنا ـ في ثقافتنا ومجتمعنا ـ لينا تركيبة تانية.. وعالم داخلي مغاير ونوعيات مختلفة من التفاعلات والعلاقات.. وأيضًا الألعاب النف اللي بنلعبها مع (أو على) بعض.

إحنا في الحقيقة، مالناش زي.

من خلال ملاحظتي العملية، وخبرتي الإكلينيكية، وحياتي اليو لقيت إن عندنا ـ باسم الله ما شاء الله ـ ألعاب نفسية جديدة تما ومتفاوتة كليًّا عن اللي وصفه (إيريك بيرن).

إحنا من أول ما بنصحى من النوم ونقول «صباح الخير»، بـ سلسلة لا حصر لها من المحاورات، والمناورات، والتسديدات، ومخالفا التسلل، وضربات الجزاء.

إحنا بيجري في دمنا كرات دم بيضا.. وكرات دم حمرا.. وألعا نفسية.

علشان كده أنا جمّعت عدد لا بأس به من الألعاب النفسية الخا بينا، وهاشرحها هنا بالتوضيح والتفصيل.. وهاعرضها بشكل متد بنفس تدرج معظم علاقاتنا في الحياة: تعارف.. قرب.. حب.. زوا انفصال.. بالإضافة إلى نوعين أخيرين من الألعاب المجتمعية.

بعض الألعاب دي بنلعبها مع نفسنا،
وبعضها بنلعبها مع الآخرين في حياتنا،
وبعضها بتتلعب معانا من غير ما ناخد بالنا.

أولى هذه الألعاب مذكورة بالفعل في كتاب (بيرن)،
والباقي كله من صياغتي وتحليلي.

الألعاب دي هي اللي بتخلينا نلف حوالين نفسنا في علاقة ما.. وهي
الل بتخلينا ننسى نفسنا في علاقة أخرى.. وهي اللي بتخلي (العلاقات
ا دلرة) خطرة فعلاً.. وبكل أسف.. أكتر ناس بتؤذى من هذه الألعاب
هم أكتر ناس مرهفي الحس.. رقيقي القلب.. شفافي الروح.

قبل ما تقول: «طب أعمل إيه لو لقيت نفسي في لعبة منهم؟».
أنا باقول لك:

الألعاب دي مافيهاش هـزار.. ماينفعش تسـتمر لحظة واحدة بعد
ا تكتشـفها. لو لقيت نفسـك بتلعب لعبة منهم، أو حد بيلعب معاك
ـة فيهم.. تقف، وتقول «لأ» بكل قوتك، وتمنع نفسـك وغيرك من
الاسـتمرار في اللعبة دي تمامًا. وعندك أربع أنواع من «لأ» مكتوبين في
الباب السابق، اختار منهم زي ما انت عايز، حسب ظروفك وقدراتك
سـياق الأمور.. إلى جانب بعض المقترحات اللي انا كاتبها في كل لعبة
على حدة.

طبعًا فيـه عشرات ومئات الألعاب الأخرى غـير المذكورين هنا..
ل واحد فينا عنده بروفايله الخاص من الألعاب النفسـية.. اللي ممكن
ضها تكون من ابتكاره.. وبراءة اختراعه.

مطلوب منك دلوقـت إنك تقرا الفصول المقبلة بعناية شـديدة..
تحفظهـا عن ظهر قلـب.. وتذاكرها كأنك داخـل امتحان.. لأنها في
الحقيقة هتساعدك في نجاح أو فشل معظم علاقاتك.

ولو اكتشفت ان عنـدك (أو عند غيرك) لعبة مش موصوفة هنا..
سجّلها.. واكتب تفاصيلها.. واديها اسم أو عنوان.. وضيفها للقائمة..
ممكن لو حبيت تبعتها لي، علشان ننزلها في الطبعات الجاية من الكتاب.

جاهز؟
فلتنطلق صافرة البداية..

لعبة (ماهاش حل)

في اللعبة دي.. بيكون عندك حد مش بيبطل يشتكي.. طول الو
بيشتكي.. لا يكف عن الشكوى.. ولا يكل ولا يمل منها.. أنا تعبا
أنا مظلومة.. أنا مش عارفة أعمل إيه.. أنا جربت كل حاجة.. ماحد
حاسس بيا.. ليه كده يا رب؟

بس كده؟
لأ طبعًا.

دا هو بيتعمد يشتكي قدامك علشان حضرتك بكل طيبة تحس ب
وتتعاطف معاه.. وتحط نفسك مكانه أو مكانها.. وتبدأ تساعد.. أ
على الأقل تبدأ تقترح حلول للمساعدة.. جربت تعمل كذا؟ طيب ا
ماعملتيش كيت؟ طيب إيه رأيك في كذا؟ طيب أساعدك ازاي؟ م
لي بس ازاي وأنا تحت أمرك.

بس كده؟
برضه لأ.. لغاية هنا مافيش أي لعبة ولا حاجة.. ولغاية هنا د
حاجة عادية جدًّا، ممكن تحصل لأي حد فينا كل يوم، ونتجاوب معا
بشكل طبيعي وجميل ومفيد.

لكن اللعبة بقى في الخطوة الجاية..

بعد ما حضرتك تندمج في الدور، وتجتهد في التفكير والاقتراح.. وتجتهد في عرض وسائل المساعدة.. تلاقي صاحبنا بيقفّل كل باب بتفتحه قدامه بالضبة والمفتاح.. ويسد عليك كل طريق انت بترسمه له.. ويحرق لك كل كارت ترميه على الترابيزة.. ويخلّي المحصلة دايمًا (صفر).

يعني مثلاً:

- جربت كذا؟
- أنا فعلاً جربت ده ومانفعش.
- طيب إيه رأيك في كيت؟
- الله.. فكرة حلوة جدًّا، بس مش هتنفع علشان كيت وكيت.
- طيب ماتيجي نكلم فلان وعلان؟
- لا مالوش لازمة.. مش هيعملوا حاجة.
- طيب ماتيجي مع بعض نعمل كذا وكذا.
- أنا عارف/ عارفة إنك عاوز تساعدني، بس للأسف الطريقة دي برضه مش هتناسبني علشان (أي حاجة).

تقوم تحتار حضرتك، وتتضايق، وتحس بالعجز وقلة الحيلة.. بعدهم الزهق.. والخنقة.. والحزن.. وأخيرًا تحس.. باليأس.. والذنب. وتتحول ـ في نظر الشاكي ـ لواحد من الناس العزاز، اللي لما احتجنا لهم طلعوا أندال بامتياز.

أخطبوط هائل من المشاعر السلبية يتلف حوالين رقبتك في دقايق.. أو ساعات.. أو أحيانًا سنين.. لأنك مش قادر تساعد حد هو في الحقيقة مش عاوز يساعد نفسه.

إيريك بيرن بيسمي اللعبة دي (نعم.. ولكن)، وبيضرب ...
الست اللي في حجرة انتظار عيادة التخسيس وعمالة تشتكي للي ...
فتلقط صاحبتنا الطعم وتبدأ تقترح عليها شوية اقتراحات.. و...
دايمًا إجابة الشاكية (آه.. اقتراح جميل جدًا.. بس مش هينفع عا...
كذا وكذا وكذا). فتيأس من كانت تقدم المساعدة وتحس إن ...
أمل.. وتؤكد الشاكية لنفسها نفس الرسالة: مافيش أمل.

ساعات بيسموا النوع ده من الناس ...rejecting complainers
أو الناس اللي مايطلوش شكوى، وفي نفس الوقت يرفضوا المسا...
وأنا عارف إنكم بتشوفوهم كتير.

طبعًا التفسيرات النفسية اللي ورا ده كتير جدًا.. أهمها إنهم ...
يعيشوا دور (الضحية)، ويلبّسوا حضرتك دور (المنقذ)، ال...
الحقيقة مش هيسمحوا له ينقذهم، لأنهم بيعملوا ده علشان ي...
زي ما هم.. حاسين باليأس.. والظلم.. والعجز. وده مريح
مقارنة بإحساسهم بمسؤوليتهم عن اختياراتهم في الحياة.

واللي أعمق من ده هو إنهم خلال رحلة حياتهم (خاصة في طفولتـ...
تعرضوا لفترات صعبة من الاحتياج الفطري البسيط للاهتمام والـ...
والدعم النفسي، لكنهم مالقيوهوش من أقرب الناس ليهم.. فاتـ...
على السيناريو ده، ومن غلبهم بيكرروه (دون وعي أو قصد).. لأ...
الشكل الوحيد للعلاقات الإنسانية اللي يعرفوه.. ومايعرفوش ...
أنا محتاج.. والطرف التاني مش بيساعد.

إلى جانب إنهم قرروا يحسبوا أي حد يحاول يساعدهم بالـ...
والتقصير. كأنهم بيقولوا له بعقلهم الباطن: كنت فين من زما...
خلاص ماعادش ينفع.

غلطة ممكن تغلطها هنا هي إنك تبلع الطعم، وتدخل اللعبة، طرف فيها.. لأنها هتستهلك طاقتك، وتستنزف فكرك، وتحرق

لبعًا مش دعوة لعدم مساعدة الناس، أو عدم التعاطف معاهم جابة لشكواهم.. بالعكس هي دعوة للتعرف على نوعية خاصة اس (لا تكف عن الشكوى). وهي كمان دعوة لتقديم مساعدة خاص ومختلف.. لأنهم في الحقيقة مش محتاجين مساعدتك هم محتاجين مساعدة متخصصة من حد محترف.. فقط ولا غير.

ب تعمل إيه لما تقع في أحد هؤلاء (الشاكين رافضي المساعدة):

أولاً.. إوعى تلقط طرف الخيط.. وتبقى طرف في اللعبة. وطبعًا ما تفهم اللعبة دي بدري، كل ما بتوفر على نفسك كتيييير قوي.

ثانيًا.. مافيش مانع تعبر له عن إحساسك بيه، واهتمامك لأمره.. ن بعدها على طول تحمله المسؤولية وتقول له: أنا فعلاً حاسس اك.. أنا بجد مهتم لأمرك.. هتعمل إيه بقى؟

ثالثًا.. النصيحة الوحيدة المطلوبة هنا.. هي إنك تطلب منه التوجه إلى حد موثوق.. للمساعدة المتخصصة.. بس.. وخلص الكلام.

علشان لو ماخلصش الكلام في نفس ذات اللحظة.

هيعمل إيه؟

أيوه بالظبط.

هيقول لك: ما انا رحت.. ومانفعش.

لعبة (القرب والبعد)

اللعبة دي من أكتر الألعاب النفسية المنهكة جدًّا.

تلاقي حد بيقرب منك، ويقرب أكتر.. ويعشمك بمزيد من القر والود والدفا.. وأول ما تطمن وتقرب انت كمان، تلاقيه اتغير من دو أي سبب واضح.. والمسافة بينه وبينك بعدت فجأة.. وراح الود وراح القرب.. وراح الدفا.. ومابقاش فاضل غير العشم.

تمام؟

لا مش تمام..

علشان الحكاية كده ماخلصتش..

دي الحكاية لسه بتبدأ.

لأنك أول ما تبدأ تيأس، وتقول خلاص مافيش رجا، وتاخد أو خطوتين في البعد.. تلاقيه ـبرضه من غير أي مبرر مفهوم ـ بدأ يقرب تاني، وياخد بدل الخطوتين تلاتة.. والعشم يزيد، والود يرجع.. وتحس بالدفا والأمان جاي هناك أهو.. وتسيب نفسك.. وتسلم مفاتيحك.. و.. استنى.. استنى.. إنت رايح فين؟

عنـد اللحظة دي بالظبـط.. اللحظة اللي تطمّـن فيها وتأمن نفسـك تقرب منه تاني.. هيلعب نفس اللعبة.. ويبعد فجأة.. ريـح.. أو أي حاجة.. المهم إنه هيبعد.. ويسـيبك لوحدك من .. زي اللي تايه في الصحرا.. مش طايل موت، ولا حياة.

ناس (بوعي أو من غير وعي) بتحترف اللعبة دي.. لعبة (القرب د).. لعبة (العشم والصد).. لعبة (الحياة والموت).. وبيمارسوها في أي نوع من العلاقات.. علاقة حب.. علاقة صداقة.. علاقة عمل.. زواج.. علاقة تربية.. وغيرها وغيرها. وبيستمتعوا بممارستها هو أقرب للإدمان.

اللعبة دي في منتهى الخطورة؛ لأنها بتلخبط الطرف التاني، وتحيره، أسئلة من النوع الحاد المسنون الجارح، اللي مالهوش إجابة: يا ترى بيحبني واللا مش بيحبني؟ يا ترى هو عاوزني واللا مش عاوزني؟ أنا عملت إيه؟ هو أنا زعلته في حاجة؟ طيب هو بيعمل كده هو فيه إيه؟ لغاية ما يشك في نفسه أو تشك في نفسها، وتتردد في اتها.. القرب مؤذي.. والبعد برضه مؤذي.. وينتهي الأمر إما بشلل ي وانطفاء روحي.. وإما بالتحول إلى قطعة صغيرة من الشطرنج في ذلك اللاعب المحترف.

على الجانب الآخر.. اللي بيلعب اللعبة دي بيكون غالبًا اتعرض في اته لصدمة نفسـية بشـعة من حد كان قريب منه جدًّا (من أول أبوه أمه لغاية أي حد تاني).

الصدمة دي خلته مقسوم نصين من جواه..
نص عاوز يقرب.. ونص خايف من القرب.

نص بيقرب علشان يشبع احتياجاته النفسية..
ونص بيبعد علشان خايف من تكرار الصدمة.

نص نفسه يقرب لغاية ما يدوب في الطرف التاني..
ونص نفسه يبعد أحسن يدوب فعلاً ومايلاقيش نفسه بعد كا

نص عاوز يقرب لغاية ما يبلع..
ونص عاوز يبعد أحسن يتبلع.

خناقة نفسية داخلية عنيفة.. بيدفع تمنها كل حد يعدي جنب الشخص المسكين، المحتاج جدًّا.. واللي خايف من احتياجه في الـ نفسه. محتاج جدًّا للناس، وخايف منهم بنفس الدرجة. محتاج لأي حد، وخايف جدًّا من كل حد.

اللعبة دي صعبة ومتعبة ومرهقة.. عاملة زي الحبل.. اللي ير شوية لغاية ما تتطمن انه ساب.. بعدها يتشد شوية لغاية ما تخاف يتقطع.. ويتكرر ده تاني وتالت وعاشر.

علشان كل ده..
من هنا ورايح..
اتعلم إنك ماتسمحش لحد يلعب اللعبة دي تاني معاك..

لأن التمن هنا..
هو انت.

لعبة (الحبيب الشبح)

طبعًا فيه أنواع وأشكال كتير من الندالة في بعض علاقات الحب..
اللعبة دي بتمثل أحد أنواع الندالة اللي شفته كتير مؤخرًا.. ممكن نسميه
(الحبيب الشبح).. وهافترض -مجرد فرض- إنه رجل.. رغم إنه ممكن
يكون بنت في بعض الأحيان.

واحد لطيف وظريف.. بيتعامل معاكي بشكل مختلف عن باقي
البنات.. يبص لك كتير لو كنتي في وسط أصحابك أو حتى لوحدك..
بيسلم على كل زمايلكم في المكان بطريقة، لكنه يسلم عليكي انتي
بطريقة تانية.. يحاول يتكلم معاكي بزيادة حبتين.. فيه من ناحيته اهتمام
واضح لكن من غير ما يصرح بأي مشاعر.

مش بس كده..

ده يتابعك على الفيس بوك.. ويبعت لك فريند ريكويست.. ويعلق
على كلامك وبوستاتك بمنتهى اللطف.. ويبدأ يكتب كلام موجه ليكي
من بعيد لبعيد.. أو يحط أغاني تحسي إنها ليكي.. ولايكات وشير للصبح.

برضه مش بس كده..
ده يبدأ يقرب.. ويقرب.. ويسألك عن حياتك الشخصية باه
وبعدين يكلمك عن حياته وظروفه.. ويشاركك مشكلاته وموا
واتصالات.. ورسايل.. لغاية ما تصدقي بها لا يدع أي مجال للشا
الراجل ده بيحبك.. وعاوز يرتبط بيكي النهارده قبل بكرة.

بس يا ستي.. خلاص.
خلاص إيه؟
خلاص.. خلصت الحكاية.

صاحبنا ده أول ما يلاحظ إنك أخدتي الموضوع جد.. وبدأتي
منه بشكل واضح إنه يقول.. ويعبر عن مشاعره ويسميها.. و
خاطره وياخد خطوة لقدام.. تلاقيه زجع خطوتين لورا.. وقال
لا.. الظاهر إنك فهمتيني غلط.. أنا باعاملك عادي جدًّا.. إحنا
آه، بس مش بالشكل اللي وصل لك. أنا باحب أتكلم معاكي كأص
أو إخوات.

- طيب والكلام والأغاني والتعليقات واللايكات؟
- عادي.
- والنظرات والهمسات والمكالمات؟
- إيه المشكلة؟

طبعًا لو كانت الحدود بينكم دابت شوية ووصلت للخ
والفسح ويمكن أكتر.. يبقى هيقول لك آه أنا باحبك فعلاً، وبا
أكون معاكي، وباتبسط في وجودك، بس مش هينفع أكتر من كده..
هينفع نتجوز.. الجواز هيبوظ اللي بينا.. خلينا كده أحسن. أو أنا
مرض خطير يمنعني من الجواز.. أو «إنتي تستاهلي حد أحسن من

فيه نوع أخطر وأخطر.. اللي هو يحب ويتقدم ويخطب.. وقبل الفرح ..وية أيام (وأحيانًا ساعات).. يخلع.. يختفي.. بخ!

ده مش حد بيقرب وبيبعد زي اللي في اللعبة اللي فاتت.. ده حد ..وب ويختفي.

باختصار شديد.. الراجل اللي زي ده مكتوب على جبينه (بالحبر ال..ري) يافطة كبيرة جدًّا: (أنا مش بتاع مسؤولية).

واحد بيوصّل رسايل نفسية وعاطفية بالحب والاهتمام، لكن من ..ت لتحت؛ علشان مايبقاش مسؤول عنها عند اللزوم.

بيتعمد إنه يمشي على الحبل في علاقته بيكي علشان يتجنب الوحدة ..ن ناحية، والارتباط من ناحية تانية.. ومايبقاش مسؤول عن مصير العلاقة دي.

تصرفاته بتقول كلام.. ولسانه بيتبرأ منه بكل جبن.. علشان حتى ..ايبقاش مسؤول عن كلامه.

البني آدم اللي زي ده عامل زي الطفل الصغير.. عاوز يرضع ..يشبع ويتبسط وبس.. من غير ما يدفع أي تمن.

عاوز شوية تدليك عاطفي بالليل.. ومساج نفسي بالنهار.. وكل ..احد يروح لحاله بعد كده.

يحرك فيكي أحلى مشاعر.. ويعيشك في أروع أحلام.. لكن دوره ينتهي لغاية هنا.. لأنه مش قد اللي بعد كده.

الراجل ده عمره ما هيتحمل مسؤولية علاقة حقيقية.. وده وا
من الأول.. بس انتي ماكنتيش واخدة بالك.. واحتمال لما أخدتي بالـ
عملتي نفسك مش واخدة بالك.. وتبقي كده شاركتي في اللعبة.

الراجـل الـلي زي ده ماينفعـش تأتمنيه عـلى نفسـك.. ومايني
ترتبطي بيه.. وماينفعش تتجوزيه؛ لأنه شخص غير مسؤول.

الرسالة اللي باوصّلها لحد من خلال تصرفاتي.. مسؤولية.
المشاعر اللي باحركها جوه حد.. مسؤولية.
الكلمة والنظرة والتعليق واللايك.. مسؤولية.
لأن ليهم معنى.. ووراهم هدف.

طبعًا فيه أسـامي حلوة وأوصاف شـيك للراجل ده.. زي إنه
فـير اوف كومتمنـت (Fear of commitment)، أو عنـده كوميتم
إيشـوز (Commitment issues).. بـس أنـا أُفضّـل تسـميته (الـ
الشبح).

هاتي بقى كشاف نور قوي..
وافتحيه على الآخر..
ووجهيه لعنيه مباشرة..
وقولي له:
لأ..
كفاية ضباب لغاية كده..
يا نطلع للنور سوا..
يا تخليك في الضلمة لوحدك.

لعبة (الحب المستحيل)

اللعبــة دي بيلعبهــا اتنيــن في منتهــى الذكاء.. وفي منتهــى الغباء في
[illegible]ـن الوقت.

هنا فيه اتنين بيحبوا بعض.. بيدوبوا في بغض.. مش قادرين يستغنوا
[illegible]ـن بعض.. لكنهم في نفس الوقت مســتحيل ياخــدوا خطوة واحدة
[illegible]ـدام في علاقتهم (في ثقافتنا ومجتمعنا اسمها مستحيل يتجوزوا).

يعنــي فيه صعوبــات وعوائق كتــيرة جدًا واقفــة في طريقهم، وهــم
[illegible]ـحاولـوا يتغلبـوا عليها دون أي جدوى.. وخــلي بالك من (دون أي
[illegible]ـدوى دي).

طيب ودي فيها إيه؟
فين اللعبة؟

أقول لك أنا فين اللعبة.

الأول مهم نعرف إن أي لعبة بيكون فيها مستويين.. مستوى واع
(في العقل الظاهر).. ومستوى غير واعي (في العقل الباطن).. ت
بقى إن الاتنين دول على مستوى (عقلهم الواعي) عاوزين يتج
ويتجوزوا وكل حاجة.. بس من تحت لتحت. وعلى مستوى
جدًا من (عقلهم الباطن).. هم مستعدين يعملوا أي حاجة عل
مايتجوزوش.. وأول حاجة عملوها علشان مايتجوزوش هي إ
اختاروا بعض.. تصور!

أنا شايف دلوقت حواجبك المرفوعة.. وعيونك المبرقة.. و
جدًا حجم غرابة ودهشة الكلام.. بس خليك معايا.

تخيل واحدة مرعوبة من الجواز.. عندها تخوفات كتيرة جدًا
شافت علاقات زواجية فاشلة جدًا (واحتمال علاقة أبوها وأ
تكون منهم). سمعت عن بلاوي وبلاوي في البيوت.. كرهت الج
والمتجوزين وسيرتهم.. لغاية ما قررت في أعمق أعماقها إنها مش
تتجوز.. وبدأت تنفذ قرارها ده فعلاً.. بس بشكل غير واعي.. أو
واعي قوي يعني.. تمام؟ تمام.

إيه بقى هي أذكى وأمهر طريقة تقدر تمارس بيها قرار عدم الزواج؟

الطريقة دي هي لعبة (الحب المستحيل).. يعني تختار واحد
وتقرب منه وتدي له قلبها.. بس الواحد ده عنده ظروف معينة تم
من إنه يتجوزها.. منها مثلاً إنه يكون متجوز ومخلف وعنده عيال.. أو
(في ثقافتنا) يكون من دين غير دينها.. أو يكون فيه فرق سن شاس
بينهم وبين بعض.. أو يكون مش مستعد للجواز دلوقت.. أو عند
أي حاجة تخلي زواجه بيها مستحيل.. أو تخلي أهلها يرفضوه.. أو أهل
يرفضوها.. أو الاتنين مع بعض.

ا ب هي تعمل كده في نفسها ليه؟
علشان هي مش قادرة تواجه نفسها بقرار عدم الزواج اللي جواها..
عملت اللي عليها قدام نفسها.. أهوه.. أديني حبيت وسلمت
.. بس الموضوع صعب. أديني قاومت وحاربت علشان اللي
.. بس المشكلات أكبر من قدرتي.. أديني صبرت واستحملت
بت.. بس ما نُلتش أي حاجة.

ابعًا أنا ماعنديش أي مشكلة مع فرق السن أو الثقافة أو المستوى اعي أو غيره.. بس أنا هنا باتكلم عن اختيار ده كجزء من قرار ل (بعدم الزواج)، مش اختياره الواعي والمسؤول (من أجل اج).

احد تاني عنده عقدة من الجواز.. أو خوف من الالتزام والتقيد المسؤولية.. أو زي ما قولنا Fear Of Commitment.. بس عنده اجات نفسية وعاطفية للحب والود والاهتمام.. فيقرر برضه من اه إنه مايتجوزش.. وتكون طريقته الذكية جدًّا (والغبية جدًّا في ت نفسه) هي إنه يختار واحدة مستحيل ينفع إنه يتجوزها.. أو إنها زه.. ويا سلام لو كانت هي كمان واخدة نفس القرار.. وبتلعب اللعبة.. يبقى كده كملت.. واتظبطت.. ويالا بينا نحب بعض فوق.. ونموّت الحب ده من تحت. نحارب ونقاوم من فوق.. ور على صعوبات أكتر من تحت.. نتقطع ونتعذب من فوق.. زج ونعمل (دماغ عذاب) من تحت.

اللعبة دي عاملة بالظبط زي أعراض الهستيريا.. اللي بتكون عند حد ان حزن وقهر وغضب.. فيقرر عقله إنه يشل إيده مؤقتًا.. فيبقى قدام ه اتعصب وغضب وعمل اللي عليه.. بس عدم قدرته على تحريك ه هو اللي منعه من أخد حقه..

أو اللي عاوز يصرخ بصوت عالي ويعبر عن غيظ وخنق.. فيتر...
إنه يكتم صوته ويوقف لسانه شوية.. فيبقى برضه حاول قدام نفسه...
اللي جواه.. بس صوته راح.. وماقدرش يقول كلمة واحدة.. معا...
مش بإيده.. وسيلة نفسية دفاعية مفيدة جدًا.. بس في وقتها.. ومنا...

لكن اللي مش مفيد أبدًا هو إننا نعمل ده مع بعض.. باتفاق...
غير معلن.. هدفه تعطيل الحياة.. ووقف الحال. ونقول لنفسنا...
بنحب بعض.. وهنموت على بعض.. وبنعمل كل اللي علينا.. وا...
من جوانا مش عاوزين نتحرك من مكاننا.

أصعب ما في اللعبة دي هو إن اللي بيلعبوها بيتمسكوا ب...
جدًّا.. بيكونوا ما صدقوا لقيوا بعض.. وده طبعًا لأنهم بي...
قرارات بعض.. وبيكملوا الأجزاء الناقصة من سيناريوهات ...
المكتوبة داخلهم من سنين..

والأصعب والأصعب إن هم الاتنين بيعملوا ده وهم مش وا...
بالهم.. ومش واعيين بيه على الإطلاق.. وهنا الغُلب الحقيقي.

الغلب الحقيقي هو إنهم بيضيعوا سنين طويلة من عمرهم.. ...
فاكرين إنهم ضحايا لظروف قاسية..

وانهم بيحاربوا ويقاوموا ويتحايلوا ويلفوا ويدوروا.. ...
بالظبط زي اللي بيضرب دماغه في الحيط.. وانهم متوهمين إن قص...
هي إحدى أصعب قصص الحب والرومانسية في التاريخ. وفي الـ...
كل ده سراب.

ا ها فيه أشكال تانية كتير لممارسة قرار عدم الجواز اللي ورا اللعبة
اي إني أتلكك لأي حد يحاول يرتبط بيا، رغم إني فاتحة الإشارة
اللارتباط.. أو إني أول ما حد يرتبط بيا، أبدأ علاقة مع حد
. أو إني أدخَّل اللي هيرتبط بيا في اختبارات نفسية صعبة جدًا،
ا تعجيزه وإفشاله.

ا عارف إن الكلام ده مؤلم.. والرؤية دي مزعجة.. خاصة للي
ف ده في نفسه ويكتشفه وهو بيقرا دلوقتي.. بس إذا كان الكلام
فالسكوت والاستمرار بالشكل ده مؤلم أكتر.
إذا كانت الرؤية مزعجة.. فالعمى مزعج أكتر.
إذا كان الاكتشاف مرعب.. فالنزيف اليومي البطيء مرعب أكتر.

ا تختار.. اسأل نفسك وانت في كامل وعيك: أنا اخترتها ليه؟
ا تختاري.. اسألي نفسك وانتي مفتحة عنيكي: إشمعنا ده؟

جاوبوا بصدق.. وبأمانة.. وبمسؤولية.
وشوفوا بوضوح.. وجرأة.. وشجاعة.

علشان الخسارة هنا.. هي الأفدح على الإطلاق.

لعبة (أمل حياتي)

معقول؟

هو الأمل ممكن يكون لعبة؟

آه طبعًا.. كل حاجة ممكن تكون لعبة.. لما تتعمل في غير مكا
وفي غير وقتها.

الأمل شيء جميل ومطلوب ومهم.. الأمل بيهدئ من و
الأيام.. ويخفف من حدة الليالي.. الأمل بيبعث على الحياة.. بس
يكون في توقيته وموضعه.

لما يكون عندك أمل إنك تنجح السنة دي.. رغم الصعوبا
والتحديات.. غير لما يكون عندك أمل إنك تصحى بكره الصبح تلا
نفسك صغرت عشر سنين..

لما يكون عندك أمل إن زميلتك في الجامعة تعجب بيك وتحبك
غير لما يكون عندك أمل إن سكارليت جوهانسون تتصل بيك دلوق
علشان تتعرف عليك. إنت تستاهل طبعًا ماقلناش حاجة.. بس
مش هيحصل.

الأمل لا يعني الانفصال عن الواقع.. ولا يعني رفع قدميك بعيدًا الأرض، والتحليق في السماء بلا أجنحة.. لأنه ساعتها مايبقاش أ.. يبقى وهم.. يبقى هراء.. يبقى لعبة نفسية بالغة التعقيد.. لا إلا بإحباط بالغ.. وشعور عارم بالعجز.

من أصعب الأمثلة اللي شفت فيها اللعبة دي، هي الفتاة المرتبطة بشخص سيكوباثي (مؤذي جدًا).. هي بتدوق المُر حرفيًا كل يوم.. بتعذب بكل أصناف العذاب النفسي والبدني بلا انقطاع.. مرة يلعب بمشاعرها.. مرة يوحي لها بصفات سيئة وغير حقيقية عن نفسها (وهي تصدقها).. مرة يحسسها بالذنب علشان يملكها.. يقلل من شأنها علشان يسيطر عليها.. مرة يبكي ويبوس إيديها يجليها علشان يصعب عليها ويخليها تتعاطف معاه.. ومرات يهددها بالهجر أو الانفصال.. وأحيانًا بالقتل أو الانتحار.

تيجي هي رغم كل ده.. يبقى عندها أمل فيه.. وتبقى مستنية إنه يتغير.. ويتحسن.. ويتصلح حاله.. وهو ما لم يحدث في التاريخ من قبل.. ولن يحدث أبدًا.

جلين جابرد العالم النفسي المعروف، بيحذر في كتابه (Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice_الطبعة الخامسة، ٢٠١٤) الأطباء والمعالجين النفسيين من هذا النوع من السيكوباثيين.. بيقول لنا إوعوا تستعملوا معاه طرق العلاج التقليدية؛ لأنه ممكن يتلاعب بيكم ويغيّركم أنتم شخصيًا للأسوأ.. إوعوا تدخّلوه مجموعة علاجية.. هيبوظها ويفركشها ويؤذي أعضاءها.. إوعوا تاخدكم الحماسة والجلالة وتلعبوا معاه دور المنقذ.. مش هتلاقوا اللي ينقذكم منه بعد كده.. السيكوباثي علاجه هو استئصاله من المجتمع.. وحجزه في قسم نفسي بمؤسسة خاصة بتأهيل المجرمين.. فقط.. ولا غير.

تيجي صاحبتنا المسكينة بقى، وتقول لك ده هيتغير.. أنا .
أمل.. أنا هاقف جنبه وأساعده.. أنا معاه للآخر.. مش انت يا .
قلت إن ممكن علاقة واحدة في حياة البني آدم تشفيه وتعالجه و .
آه يا ستي قلت.. بس جيت عند ده بالذات، وقلت: «يا إما تا
على الدكتور النفسي فورًا.. أو.. مش هاقول لك خدي د
سنانك واجري.. لأ.. سيبي ديلك.. واجري بكل سرعتك». .
انتي ماتعرفيهوش.. إن الدكتور النفسي مش هيعرف يعالجه.. .
هتصابوا بالإحباط.

نفس الكلام مع اللي حاطة أمل في الارتباط بشخص عنده .
في تحمل المسؤولية، ومش عاوز يتعالج، ومش بيسعى للتغير، أ .
كل شوية يبعد ويقرب.. أو اللي بيبعت رسايل مزدوجة.. و .
زالت مصرة إنه لسه فيه أمل.
الأمل المبالغ فيه يؤدي إلى الإحباط.

من الأمثلة التانية الصعبة جدًا هي إنك تحط أمل إن وضعك الما
الاجتماعي يتغير.. وانت مش بتسعى لكده.. ومعندكش خطط وا
لده.. ومافيش أي مؤشرات حقيقية ولا واقعية عليه.. وتفضل .
مكانك مستني جنب الحيط.. وباصص في الفراغ.. والمشكلة تبقى ا
لو فيه معاك عيلة أو ناس مسؤولين منك.. عندهم حلم متوقف .
حلمك.. وأمل مبني على أملك.. وكلكم في انتظار المعجزة.. اللي .
هتحصل أبدًا.
الأمل غير المبني على قواعد ثابتة، يؤدي إلى العجز.

إنت عارف كام واحد في مصر كان عنده أمل إننا نفوز بكاس ال
بعد صعودنا إليه بطلوع الروح، مش إننا بس نطلع الدور التاني، وب
لك: أدينا بنحلم.. خلي عندك أمل؟ هو فيه حاجة بعيدة على ربنا؟ .
طبعًا.. مافيش حاجة بعيدة على ربنا.. بس ربنا عمل لكل حاجة مقا
وأسباب.. حتى الأمل.. حتى الحلم.
الأمل في غير موضعه وهم..
الأمل في غير توقيته حماقة..
الأمل في غير جرعته.. قد يكون سامًّا.

لعبة (مين هيمسك الكونترول؟)

... أقول -وبكل أسف- إن معظم العلاقات اللي بندخلها في حياتنا،
.. اللعبة دي جزء منها.. وهي لعبة قائمة على سؤال بسيط جدًّا:
.. اللي هيمسك في إيده الكونترول؟
.. اللي هيتحكم في التاني؟
.. اللي هيمشّي التاني على مزاجه؟

.. أشكال ظاهرة وواضحة لممارسة اللعبة دي، وفي مجتمعنا تكاد
.. بكل أسف برضه- بديهية، بمجرد ما واحد يرتبط بواحدة..
..ول لها اسمعي كلامي.. البسي كذا وماتلبسيش كذا.. كلمي
..كلميش ده.. غيري صورة بروفايلك على الفيس بوك وحطي
.. ماتتأخريش بعد الساعة عشرة الصبح.. أقصد عشرة بالليل..
.. ماتشوفش إلا النور.. وطبعًا لو هي تجرأت واعترضت أو حتى
.. يقول لها أنا مش باحب المناقشة.. ماتتعامليش معايا الند للند.
..لفت معاه.. يبقى المركب اللي ليها ريسين تغرق.. ولازم نتفق
..قت إنه من حقك تقولي رأيك لكن كلامي أنا اللي يمشي في
.. مش أنا الراجل؟

طبعًا لو راجل (أقصد ذكر) حويط شـويتين، يقول لك أنا ا
صغيرة، ماعندهاش خبرة، علشان أربيها وأشكلها على إيدي.
فيه طرق تانية لممارسة لعبة الكونترول.. بس أخفى وأكثر دها

زي إنك تحسـس شريكك في العلاقة بالذنب.. فيبقى مضطر
الوقت إنه يعمل اللي يرضيك.. دي بيستخدمها أحيانًا الآباء والأ
مـع أولادهـم.. وبيسـتعملها بعـض النرجسـيين والسـيكوبا
علاقتهم.

وزي إنـك تهدد الطرف التـاني إنك هتهجره وتسـيبه.. أو ه
نفسك أو هتؤذيه.. فيقلق ويخاف.. ويمشي على العجين مايلخبطش

وفيه طريقة عجيبة غريبة، وخبيثة جدًا في نفس الوقت:

- قولي لي الباسوورد بتاع تليفونك!
- ليه.. هو أنا أقدر أطلب الباسوورد بتاع تليفونك؟
- آه طبعًا.. أهي خديها.
- ماتكلميش فلان وفلان علشان مش مستريح لهم.
- إيه ده.. ولو أنا طلبت منك الطلب ده هتعمل إيه؟
- هاعمل كده طبعًا.. ده حقك زي ما هو حقي.

الطريقـة دي هي إني علشـان أخـترق خصوصيتك، أكشـف
(بعض) أسراري.. وعلشـان أتحكم فيك، أسـيبك تتحكم في (١٠
ممـا يخصني.. يعني أرمي لك الطعم.. علشـان أملكك.. بتحصل
بين المخطوبين واللي بيحبوا بعض جديد.. إطار خارجي من المس
والمراعاة.. داخله انقضاض والتهام شديدين.

..ض البنات بمجرد ما تتجوز.. تصاب بهوس الكونترول.. ويبقى ..اها صراع نفسي محتدم حوالين (مين هيتحكم في التاني؟).. وتختار .. طريقة على الإطلاق في كسب هذا الصراع.. وهي إنها توحي ..ها إنها بتسمع كلامه.. اللي هو أصلاً كلامها، واللي هي مرتباه، ..اه، ومخططة له، بينها هو يتباهى بذكورته.

..طبعًا الدلع.. واللعب على وتر العلاقة الحميمة (كمكافأة).. والنكد ..ي الأزلي (كعقاب).. بينهوا الصراع ده تمامًا، بالضربة القاضية.

أما عن استخدام الأطفال في التحكم في أبوهـم، وإقصائه هو شخصيًا ..بيتهم، وحصر دوره في الإنفاق والمتابعة عن بعد.. فحدث ولا حرج.

الستات اضطرت إنها تبتكر وتطور لنفسها عدد هائل من الألعاب ..ية، لمجرد العيش بسلام في هذا المجتمع العظيم.

..وحوا للرجالة إن الكونترول في إيديهم.. في حين إنهم بيحركوهم ..الماريونيت.. والاتنين في الآخر ضحايا.

العلاقات مش خناقة..
مش صراع..
مش حرب.

سيبوا الكونترول..
وامسكوا إيد بعض.

لعبة (خُد وخُد)

هنا.. إنت قدام حد بيدي وبس.. بيدي طول الوقت.. بيدي
الفاضية والمليانة.. ومش بس بيدي للناس اللي بيحبهم ويحبوه..
ده بيدي أكتر للناس اللي هو واثق انهم مش بيحبوه.. الناس اللي
وبينهم خلاف.. اللي كل شوية يتخانقوا معاه ويتخانق معاهم.

طيب وفيها إيه؟
فيها إيه لما الراجل يدي ويصرف على مراته وولاده بكرم و
فيها إيه لما الست تدي وتتعب نفسها في شغل البيت، وتضـ
سبيل جوزها وعيالها؟
فيها إيه لما أتصل بحد فيه بيني وبينه مشكلة واسأل عليه باهتمام
فيها إيه لما اضحك في وش صاحبتي اللي أنا لسه متخانقة معاها

طبعًا مافيهاش أي حاجة.. بالعكس.. كل ده كويس
ومليان طيبة وكرم وحسن معاملة وأخلاق.. بس لو وقف لغاية
وماكانش هو الخطوة الأولى للعبة نفسية خطيرة جدًّا.
إزاي؟

الراجل اللي بيصرف على مراته وولاده بكرم وسخاء يبدأ يقول «لما أنا باصرف عليكي، يبقى تسمعي كلامي»، أو «ماتطلبيش أساعدك في البيت.. أنا باشتغل أهو وباجيب فلوس»، أو «ماليش معايا راسك براسي.. أنا اللي باصرف عليكي». وبعدها لأولاده: «طول ما انتَ في بيتي وباصرف عليك يبقى تسمع ...م»، أو «لما تشتغل وتصرف على نفسك ابقى اعترض على ...»، أو «لما تتجوزي وتلاقي حد يصرف عليكي، ساعتها يبقى ... رأي».

...يقول ويعمل كل ده.. تبقى الحكاية مش عطاء ولا كرم ولا ... الحكاية تبقى «مَنّ» يتبعه أذى، ويكون كل الصرف والكرم ...خ (ده لو كانوا بيصرفوا أصلاً)، هو الخطوة الأولى من لعبة بالغة ...، خطوتها التانية هي الإذلال والاستغلال.

الست اللي بتتعب نفسها في شغل البيت، وتضحي في سبيل ...ا وعيالها.. تيجي تقول لهم: «ماحدش فيكم حاسس بيا»، «أنا ... بنفسي علشانكم»، «أنا ضيعت حياتي علشان خاطركم»، «أنا ... نفسي بالحياة علشان تعيشوا». يبقى الموضوع مش تعب ومجهود ...لوجه الله.. لأ.. ده فخ في منتهى الذكاء.. مستني حضرتك تقع ...ل أريحية.

أتصل بحد فيه بيني وبينه مشكلة واسأل عليه باهتمام شديد.. ...ن يكون فعلاً كرم أخلاق مني.. بس لما آجي تاني يوم.. وأقول: ...ا باسأل عليه وهو مش بيسأل عليا»، «ده أنا اللي بدأت بالسلام، ... لأ»، «أنا كده عملت اللي عليا، وهو زي ما هو».. يبقى دي لعبة.

لما أضحك في وش صاحبتي اللي أنا لسـه متخانقة معاها امبار
واقعد مسـتنية منها تتغير كده في ثانيـة.. كأن مافيش حاجة حصل
وأقول: «أهو.. شـوفوا باسـلم عليهـا وهي مكـشرة ازاي؟»، «فا
أبيض.. وهي قلبها اسـود جدًا»، «هي عادتها واللا هتشتريها».. ب
ضحكتي ماكانتش صافية.. وكانت جزء من لعبة (خُد وخُد).. الأ
(خُد عطاء).. وبعدين (خُد أذى).

مهم نعرف إن اللي بيعمل اللعبة دي ـ وغيرها ـ مش لازم يكون وا
بيها.. أو ناوي عليها بوضوح.. يعني مش لازم الراجل وهو بيص
يكـون عـارف إنه هييجـي بعد يومين ويـذل مراتـه وولاده بالـ
عليهم.. ومش لازم الأم وهي بتهلك نفسـها في سـبيل ولادها،
ناوية إنها تمنّ عليهم باللي بتعمله علشانهم.. ولا لما أتصل بصاحبي
فيه بيني وبينه مشكلة، أو أضحك في وش صاحبتي اللي متخانقة م
امبارح، أكون قاصد أو قاصده ألعب اللعبة دي.. كل ده بيحصل
وعـي، ودون قصـد، ودون نيـة.. وغالبًا الطرفين بيكونـوا أغلب
الغلب.. بس مش لاقيين حاجة تخلي لوجودهم معنى، ولا حاجة
لهم اللي بيعملوه.. غير شوية الألعاب النفسية الخايبة دي.

وأدينا بنتعلمها..
علشان نكتشفها أول بأول..
ونوقفها..
ونخرج منها فورًا.
فورًا.

لعبة (زعلان بيني وبين نفسي)

... بقى لعبة مُحيِّرة جدًّا للطرف التاني فيها.

اللي هو فجـأة.. ومن دون سـابق إنذار، تلاقي مراتك أو خطيبتك ...ة، ومـش على طبيعتهـا.. كلامها قليـل.. لو اتكلمـت، نظراتها ...ة.. لـو بصت، فيه حاجة غلـط.. بس انت مش قـادر تحددها أو ...ها.

- فيه إيه؟
- مافيش.
- طيب مالِك؟
- ماليش.
- هو أنا زعلتِك في حاجة؟
- لا خالص.
- أمال فيه إيه؟
- مافيش.

... نرجع نلف الدايرة دي من أولها تاني، لعدة ساعات.. وأحيانًا لعدة

الرجالة بقى لما يلعبوا اللعبة دي بيلعبوها بطريقة أصعب شـ..
طريقة (الكهف).. بمعنى إنه ينسـحب من العالم في هدوء.. ويق..
ينعـزل ويتقوقـع داخل نفسـه.. أي صوت ممكن يزعجـه.. أي..
ممكن تؤرقه.. أي وسيلة للتواصل معاه تنتهي بالفشل.. وربما الـ..

- سيبيني لوحدي شوية.
- ليه؟
- محتاج أبقى مع نفسي.
- طيب وأنا وجودي جنبَك مش بيخفف عنك؟
- يا ستي بيخفف وكل حاجة.. بس مش دلوقت.
- طيب إنت معايا؟ إنت هنا؟
- لا.. اعتبريني مش هنا.

طبعًـا مـن حـق كل واحـد يكـون ليـه وقته الخـاص، ومسـا..
الشـخصية.. بس اللي بيحصل في اللعبة دي (بنسختها الأنثوية)
إنك بتصعبـي الأمور على شريكك في العلاقة، وترهقيه نفسـيًّا..
لغايـة ما يزهق ويفقد الأمل، أو يفقد أعصابه. كأنك بتختبريه و..
مدى تحمله، وقدرته على الصبر، أو التخمين.

واللي بيحصل في اللعبة دي (بنسختها الذكورية)، هو إنك بتـ..
شريكتك بالرفض.. إنها مالهاش لازمة.. وان وجودها مش فار..
قد يكون مزعجًا. كأنك عاوز تستأصلها من حيز حياتك.. ولو ا..
الوقت.

فيها إيه لما نكون واضحين.. فيها إيـه لما أكون زعلانـة.. فأ..
المسـافات.. وأقول أنا زعلانة من إيه.. علشـان أفتح الباب للـ..
والتفاهم؟

فيها إيه لما أحاول أصيغ مشاعري في كلام بسيط.. يقرب شريكتي ، ويحسسها بيا، ومايقطعش خيوط الوصل ما بينا؟

أقول لك أنا فيها إيه.. وليه بنضطر أحيانًا نلعب اللعبة دي.

إحنا بنكون محتاجين حد يحس بينا.. بس من غير ما نقول.. يسمعنا من غير ما نتكلم، ويجاوبنا من غير ما نسأل.. بالظبط زي الطفل الصغير.. اللي اتعود إن أمه تحس بيه وباحتياجه، وألمه، وجوعه، وعطشه، وحزنه، وزهقه.. فتضمه لحضنها، وتطمنه، وتشبعه.. من غير ما ينطق ولا حرف.

بس الحقيقة إن دي أمنية طفولية جدًا.. وطريقة بدائية للغاية.. ماينفعش تستمر طول العمر.

إحنا دلوقت كبار.. ومهم نتعامل مع نفسنا ومع غيرنا بشكل مختلف.
لما أكون حزين أقول أنا حزين.. لما أكون متضايقة أقول أنا متضايقة.. لما أكون محتاج حد يحس بيا، أوصف مشاعري.. لما أكون محتاج حد يقبلني زي ما انا، أطلب من اللي معايا إنه يقبلني زي ما انا.

ماتستنيش من حبيبك أو خطيبك أو جوزك اللي كنتي بتستنيه من أبوكي أو من أمك.. وماتتوقعش إن كهف الوحدة المظلم اللي بتدخله هيكون بمثابة رحم والدتك الآمن الهادئ.

عبروا عن نفسكم.. واحتاجوا.. واطلبوا.. وخدوا حقكم.
فأحبال الوصل مهترئة بما فيه الكفاية.

لعبة (اتغير بس خليك زي ما انت)

خلال الفترة اللي فاتت لاحظت ملاحظة غريبة جدًا.

تيجي لي واحدة بتشتكي مر الشكوى من جوزها: بيعا.. وحش.. مش بيحترمني.. مش بيحس بيا.. قاسي.. أناني.. متس.. مسيطر.. وساعات (بيخونّي) أو (بيعرف واحدة عليا).

باطلب منها تخلي جوزها يجي لي.. وباكون عارف إن ده .. جدًا وأحيانًا مستحيل.. لكن في الحقيقة بعضهم بييجي فعلاً.. .. وبينكم.. مش بيكون جاي جدعنة ولا شهامة.. بيكون في .. الأحيان جاي علشان يثبت إنه صح.. أو يُفشل قصة العلاج د.. أصله.. أو جاي تحت الضغط من مراته أو أهلها والتهديد بالانف..

المهم.. باسمع الزوج وباكون باغلي من جوايا زي البركان الم.. بالظبط: بص يا دكتور.. مش بتسمع كلامي.. بتجادلني.. بتعا.. بندية.. بتعلي صوتها عليا.. مش بتحترم ان انا الراجل وهي الس.. عاوزة نبقى راس براس.. فين القوامة؟ أنا القائد.. أنا صح.. أنا .. (بصوت حسن شحاتة في فيلم طير انت).

ون شايف قدامي طفل صغير، عاوز يثبت لنفسه إنه هرقل، يأمر
.. ومش من حق حد يجادله.. أو يشاركه.. أو حتى يرد عليه.

امسك أعصابي.. وأحط كرات دمي الحمرا في تلاجة، وأطلب
بكل هدوء إنه يتعالج.. وأفهّمه بالراحة إن أي مشكلة زواجية
قاتية، مهم إن الطرفين فيها يتغيروا علشان العلاقة تستقيم،
اج يتصلّح.. وماينفعش حد يشيل الشيلة لوحده.

مض الرجالة مش باشوفهم تاني بعد اللقطة دي.. اللي يكسل..
يزهق.. واللي يرفض.. واللي يكابر.. واللي يقول هو انا مريض
ان أتعالج؟ واللي... واللي.

لكن..

عدد مش قليل بيقبل فعلاً الفكرة.. ويقرر إنه يبدأ برنامج علاجي
.. وحتى لو كان ده بهدف الاختبار أو حرق كارت العلاج في الأول..
بيحضر.. وبيشارك.. وبيكمل.

مش بس كده.. ده بيشوف خلال رحلة علاجه إنه مسؤول بدرجة
ة عن صعوبات زواجه وعلاقته بمراته.. وبيكتشف البلاوي
رقا والمفاهيم الخاطئة اللي اتربينا عليها في مجتمعنا المتدين بطبعه، فيما
س الرجولة والأنوثة والقوامة والزواج والعلاقات.. بيفتح مخه..
فهم.. ويستوعب.. ويقبل.. ويتألم.. والمفاجأة.. إنه بيتغير.

تصوروا.. رجل شرقي أسطوري خارق.. بيسمح لنفسه إنه يكبر..
نضج.. ويتغير!

فين بقى اللعبة؟
فين التكة؟

اصبر عليا.

* * *

المشهد التاني.. هو مشهد مريض جاي يشتكي من أهله..
قاسية.. استغلال عاطفي.. ظلم بيّن.. أمه عاوزة تبلعه
بيدمره بمعنى الكلمة.. كوارث ومصائب نفسية يشيب لها
أطلب منه يجيب لي أمه.. تيجي لي واقعد واتكلم معاها
حضرتك اللي محتاجة تتعالجي مش ابنك، (وبيحصل كتير
أهل المريض يكونوا هم اللي محتاجين علاج مش المريض نفسه)
منها تتعالج وتحضر بانتظام.. وتوافق على ده فعلاً رغم إنه
بجد.. تحضر وتنتظم وتسمح لنفسها إنها تشوف.. وتتعلم..

طيب وبعدين؟
فين اللعبة؟

شوف يا سيدي.. اللعبة في المشهد الصادم القادم.. مشهد
اللي كان زي الفرعون من كام شهر، وهو قاعد قدامي دلوقت
الطفل الحزين اللي بيبكي بمنتهى الحرقة:

ـ أنا اتغيرت يا دكتور.. أنا اكتشفت الزبالة اللي كنت فيها..
البلاوي اللي اتربيت عليها.. أنا عرفت إن الرجولة مش هي
العالي.. عرفت إن القوامة مش هي الافترا.. أنا كنت ظالم نفسي
مراتي.. أنا بطلت اتحكم واسيطر.. أنا باعاملها بمنتهى الاحترام..
تعمل اللي هي عاوزاه.. لأ.. أنا شايف إني مش من حقي أصلاً
اعملي أو ماتعمليش.. أو اخرجي أو ماتخرجيش.. أنا مؤمن إنها
مستقل بذاته ومسؤولة عن نفسها وده حقها.

الله ينور عليك.. أنا فعلاً فخور بيك وباللي انت وصلت له.. أنا
مصدق إن فيه راجل شرقي يسمح لنفسه بإنه يتغير.. ومش مصدق
إني أسمع الكلام ده في يوم من الأيام.. تعالى أبوس راسك.. طبعًا
مراتك دلوقت هي أسعد واحدة في الدنيا.. مش كده؟

للأسف لأ يا دكتور.. تصور يا دكتور.. مش عاوزة تشوف
التغيير.. بتقف لي على الواحدة.. بتفكرني باللي فات، مش عاوزة
تشوف البني آدم الجديد اللي قدامها.. مش هاين عليها حتى تقول لي
كلمة حلوة.. أو تبص لي بصة طيبة.

معقول؟!

تعالي يا ستي.. إيه؟ كنتي بتشتكي من الراجل والراجل اتغير وبيتغير..
ده إن راجل شرقي يتغير دي معجزة كونية نادرة الحدوث.. فيه إيه؟

- مش عارفة.. لسه فيه حاجات زي ما هي.

- آه بس ده فيه حاجات كتير قوي اتغيرت.

- لأ.. هو لسه زي ما هو.. ده بيمثل.. كل حاجة زي ما هي..
ماتغيرش.. ولا عمره هيتغير.. أنا نِفسي قافلة منه من زمان.

- طيب ولما انتي نفسك قافلة منه من زمان.. كنتي عاوزاه يتعالج
ويتغير ليه؟! ما كنتي تسيبيه من الأول وتريحينا.

- ماعرفش بقى.

أوبا.. هنا بقى يا سيدي اللعبة.. ولك أن تتخيل نفس المشهد بالظبط
مع الأم أو الأب اللي بيتغيروا، سواء بالعلاج.. أو بالزمن.. أو بالخبرة..
ويفضل ابنهم أو بنتهم مش شايفين.. أو مش عاوزين يشوفوا تغيرهم..
مهما كان واضح.

إيه بقى الحكاية؟

الحكاية إننا ساعات بنشتكي من حد.. ونطالبه بكل حماس
يتغير.. وأول ما يتغير.. نقول له لا والله.. كان زمان، أو «لأ.. أنا
مصدق تغيرك»، أو «لأ.. مش هو ده اللي انا مستنيه/ مستنياه».

الست تكون بتشتكي من جوزها.. ولما ربنا يهديه ويتغير.. ت
تَغيُّره أو ماتشوفهوش أو تشكك فيه.. كأنها عاوزاه (بشكل غير وا
يفضل زي ما هو.. مطلع عينيها ومكفر سيئاتها.

الأبناء يشتكوا من آبائهم وأمهاتهم.. ولما ربنا ينور بص
ويتغيروا.. يبقى مش هاين عليهم يشوفوا تغيرهم أو يعترفوا
كأنهم بيدوروا على الغم.. والهم.. والحزن.

وأحيانًا بعض الآباء والأمهات اللي جايبين ولادهم يتعال
وهيتجننوا علشان يخفوا.. أول ما يبدأوا يتغيروا ويخفوا.. يمن
من حضور الجلسات.. ويشككوا في علاجهم.. وينكروا تغيرهم

بالمناسبة.. ما يسري على الأفراد.. قد يسري أحيانًا على المجتمع
اللي بتقاوم التغيير. وتحن للشكوى.. وتهرب من المسؤولية.

حاجة غريبة جدًّا..
بس مش هتبقى غريبة قوي لو عرفنا اللي وراها..
اللي حاصل في عقلنا الباطن من تحت لتحت.

هو مين المستفيد الأول من الشكوى؟ الشاكي طبعًا.

مين اللي شـايف قدام نفسـه إنه مظلوم ومكسور ومتهان؟ الشاكي طبعًا.

هو مين اللي بيلعب دور الضحية في اللعبة دي كلها؟ أيوه.. الشاكي طبعًا.

مين اللي يسـتاهل الانتباه والاهتمام والتقدير والمسـاعدة؟ الشاكي طبعًا.

مين بقـى اللي هيخسر كل ده لو الوضع اتغير؟ بالظبط.. الشـاكي طبعًا.

ما هو لو راح الجاني.. لو الجاني اتعالج ومابقاش جاني.. لو ربنا هداه واتغير.. لو ربنا كرمه وشاف مسؤوليته وبقى إنسان مختلف.. ساعتها الضحية ينفع يبقى ضحية من غير (جاني)؟

الإجابة.. لأ.. طبعًا.

يعني من فوق أشتكي واشتكى واطلب التغيير.
ومن تحت ممكن أقبل أي حاجة إلا التغيير.

من فوق باقول أنا مظلوم.. ارفعوا الظلم عني.
ومن تحت.. أرجوكم إوعوا ترفعوا الظلم عني.

من فوق يا ريت تتغير.
من تحت: خليك زي ما انت.. إوعى تتغير.

ما هـو لو انت اتغيرت.. هـاروح فيـن أنـا بقـى؟ لـو انت اتعالجـت.. أشتكي ازاي يعني؟ لو انت اتصلحت.. أعمل إيه إن شاء اللـه؟

طبعًا ده لا ينفي إنه فعلاً في بعض الأوقات بتكون العلاقة وصلت لمرحلة سرطانية، ماينفعش معاها أي تغير ولا أي علاج.. بس ساعتها يبقى الانفصال (من الأول) أرحم وأهون من ممارسة هذه اللعبة الصعبة المرهقة.. وكل واحد يتغير لنفسه أحسن.. وبرضه ده ما ينفي (بل يؤكد) إنه في معظم الأحوال بيكون الطرفين محتاجين للمساعدة ومساعدة، مش طرف واحد بس.

عندنا قاعدة في العلاج النفسي بتقول إن المريض دايمًا بيقاوم علاجه علشان فيه جزء من جواه عاوزه يفضل زي ما هو.. يعاني ويشتكي.. بس الألعن من كده.. هو إن أقرب الأقربين للمريض (الزوج/ الزوج.. الوالدين).. واللي هم جايين يشتكوا منه.. هم شخصيًا بيقاوموا علاجه.. ويرفضوا تغيره.. علشان يفضلوا يشتكوا.. ويشتكوا لا نهاية. ويكونوا بشكل ما مستفيدين من مرض المريض.. اللي بيبرر دورهم في المعادلة.. ويؤكد لهم قدام نفسهم إنهم ضحايا.. وإن الـ ... مالهاش حل.

غريب جدًّا.. ومعقد جدًّا.. هذا الكائن اللي اسمه إنسان.
غلبان جدًّا.. ومفتري جدًّا.
ظلوم جدًّا.. جهول جدًّا.. متكبر جدًّا.

أبوس إيديكم..
تغيير البني آدمين بيقاس بميزان الدهب.. الجرام فيه بيطب.
شوفوه.. وقدروه.. وامتنوا لصاحبه.
اسمحوا لنفسكم.. واسمحوا لغيركم بيه.
جددوا رؤيتكم لنفسكم وللناس كل يوم.. كل ساعة.. كل د...

امنحوا الفرص..
واستغلوا الفرص..
واقتنصوا الفرص..
التي قد لا تعود.

لعبة (أنا اتغيرت أهو)

اللعبة دي شـفتها كتير بين بعـض المتجوزين.. وفيه أزواج محترفين جدًا في اللعبة دي.

الزوج يكون سـيئ المعاملة لزوجته.. قسـوة وإهانة وأذى نفسي وأحيانًـا بدني وجنسي.. وسـاعات يخونها مع واحـدة واتنين وتلاتة.. والزوجة مرة تسكت، ومرة تطنش، ومرة تصبر على البلاء، زي ما اللي حواليهـا بينصحوها.. وده طبعًا بيزيد الوضع سـوءًا وتفاقمًا؛ لأن اللي بيوصل للزوج وقتها رسالة مفادها: «كمّل.. دوس كمان».

أول بقـى ما يفيض بيها الكيل.. وتقـرر الزوجة الكريمة إنها تاخد موقـف.. وتتصدى للإهانة والظلم.. وتضرب عرض الحائط بسـلبية أهلهـا وجبنهم.. وتقـول (لأ) بصوت عالي وبكل مـا تملك.. ويظهر في كلامهـا وعينيهـا وطريقتهـا إنها جـادة.. وانهـا مش فـارق معاها الانفصـال.. وتهدد بإنها مسـتعدة لفعـل أي شيء وكل شيء علشـان تحمي نفسـها وتصون كرامتها.. يبدأ صاحبنا ـأولاًـ في اختبار جديتها بمزيج من التهديد والوعيد، وتاخده الحماسة والرعونة شويتين..

بس أول ما يكتشف إن المرة دي غير كل مرة.. وإنها ناوية... آدميتها، وتستعيد ملكية نفسها.. حتى لو اقتضى الأمر فض... العيار الثقيل.. يتراجع صاحبنا حبة حبة.. ويتقهقر للورا، خطوة.. ويقول لها: طيب شوفي.. خلاص.. أنا هاتغير علشا... هاغير من نفسي علشان البيت مايتخربش.. أنا باحبك ومش ... أستغنى عنك.. قولي لي عاوزة إيه بالظبط وأنا أعمله.

بس..

هي كده وقعت في الفخ..

تقول له تعاملني كويس.. يقول لها حاضر.. بطل تهيني وتض... يقول لها من عنيا.. إديني من وقتك واهتمامك.. يقول لها ... وهكذا. ويبدأ يتغير فعلاً.. تغير سريع وساحر وشامل.

فين بقى المشكلة؟ فين اللعبة؟

اللعبة إن التغير ده مش حقيقي.. وإن عمره قصير.. وإنه ماكا... ليه أي هدف غير الإطفاء السريع لحريق الغضب.. والاستي... الكاذب لتوتر الأمور.. والخوف المرعب من فضيحة بجلاجل.. ... الإصلاح الجاد، أو المراجعة الهادئة، أو البدء من جديد.. وده بي... فعلاً بعد شوية.. لما ترجع ريما لعادتها القديمة.. بس ـغالبًاـ بش... أسوأ.. مع مزيد من الإهانة والقسوة وسوء المعاملة.. مضاف إلي... كثير من الانتقام والتنكيل.

طبعًا مش كل المشكلات الزوجية بيحصل فيها التتابع ده.. ل... بيحصل كتير.. إلى جانب إن اللعبة دي بتحصل في علاقات تانية ... العلاقات الزوجية.. معظمها علاقات عاطفية.. خاصة لو كان الطر... الثاني أحد أساتذة في التقلب والتلون والتلاعب بمشاعر الآخرين.

الـ.كلات المزمنة في العلاقات مالهاش غير حلين.
إ.ا العلاج الجذري والجاد والحقيقي عند متخصص.
ا. بتر العلاقة إلى الأبد.
.. كده..
.. ضياع وقت..
. ضياع عمر.

لعبة (الطلاق اللي اسمه جواز)

أعتقد إن دي أبشـع لعبة ممكن اتنين يلعبوها مع بعض.. لأنها مش بس بتؤذيهم.. دي بتؤذي أطراف تانية معاهم.

هنا.. إنت قدام اتنين متجوزين على الورق.. لكن الواقع اللي بينهم ماهوش أي علاقة بالجواز.. بيت معلق عليه لافتة الزواج.. وما يحدث داخله طلاق بائن.

اتنين بُعاد نفسيًّا جدًّا عن بعض.. بينهم هجر وجفاء وبرود.. نفور وصد ووحشة.. يأس وظلام وفقدان أمل.

خناقات ومشكلات ليل نهار.. مافيش أي نوع ولا أي درجة من التفاهم.. وكل واحد نفسه من جواه يصحى الصبح يلاقي التاني مختفي من على وجه الأرض.

وبيحصل طبعًا في بعض الأحوال، إن كل واحد منهم يعمل علاقة غير شرعية من ورا التاني.. وأحيانًا مش من وراه ولا حاجة.

طيب ولما هو الحال كده؟ وطالما الوضع سيئ بهذا الشكل.. مكملين مع بعض ليه؟
هنا بقى اللعبة على أصولها.

يقول لك: علشان العيال.. مكملين مع بعض علشان العيال مايتأذوش.. علشان الطلاق ممكن يأثر على نفسيتهم.. وهي تقول: مرضه العيال لما يعيشوا في وسط أبوهم وأمهم، غير لما يكبروا، وكل واحد في حتة.

أنا الحقيقة شفت كل طرق وأنواع سوء الاستغلال (Abuse) للأطفال، لكني ماشفتش طريقة لسوء استغلالهم أفظع من دي.. اللي هي انكم تعلقوا فشلكم على شجاعة أولادكم.. وتبرروا جبنكم بأن ده من مصلحتهم.. وتقرروا الاستمرار في (طريق سد) تحت ادعاء الخوف على نفسيتهم ومستقبلهم.

طيب هو اللي انتو فيه ده مش مؤذي لأولادكم؟ المسافات النفسية الطويلة بينكم وبين بعض مش بتمزقهم تمزيقًا؟ الشد والجذب والخناقات والصوت العالي (والضرب أحيانًا) مش بتشوه عقولهم وقلوبهم؟

هو المؤذي أكتر للأولاد إنهم يعيشوا في جواز فاشل واللا في طلاق ناجح؟ المؤذي أكتر إنهم يعيشوا في جو مشدود مُلبَّد بالمشاحنات الدائمة، واللا في هدوء وسكينة، حتى مع بعض الفقد؟ هو ربنا لما حلل الطلاق مش كان عارف إنه ممكن يكون فيه أولاد؟

اللي بيوصل للأولاد ـ بكل أسف ـ في هذا النوع من البيوت، هي صورة مشوهة تمامًا عن معنى الزواج، ومعنى الحب، ومعنى المودة والرحمة، ومعنى الحياة نفسها.

وده هيخليهم -غالبًا- يكـرروا الصورة دي بحذافيرها لما يكبـ[illegible]
أو إنهم يقـرروا مايتجوزوش خالص.. أو يدخلوا في علاقات [illegible]
للغاية.

أنا مُقـدر جدًّا تعقيـد العلاقات الزوجيـة في مجتمعنا.. وإصا[illegible]
بأمراض صعبة ومزمنة.. وعارف وشايف مشكلات الطلاق الأ[illegible]
والاجتماعية والاقتصادية والقانونية.. وإن اختيار الاسـتمرار في ز[illegible]
فاشـل قد يكون حائط الصد الأخير ضد الكثير من الشـقاء والعذ[illegible]
والمذلـة لـكل الأطراف.. وإنـه أحيانًا بيكـون قرار هدفـه ترميم [illegible]
أعمدة منزل يتهاوى فوق رؤوس الجميع.

لكن..

القـرار الأكثر شـجاعة.. هو إننا نقـف وقفة صادقة مـع النفس
وننظـر للأمـور نظـرة أمينة تخلو مـن الأنانيـة والاستسـهال.. ونـ[illegible]
نحاول.. ونسعى.. ونعالج.

لو صدقنا النية.. ونفع العلاج.. خير وبركة.

ولو مانفعش.. مش هنكون أعلم ولا أحكم من ربنا.. اللي بيقول
﴿ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِتَعْتَدُوا
وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ ﴾ (سورة البقرة: ٢٣١).

بلاش نظلم نفسنا..
بلاش نظلم عيالنا..
بلاش اللعبة دي.
إما زواج بما يرضي الله..
وإما يقضي اللـه أمرًا كان مفعولاً.

لعبة (السرسوب)

دي بقى لعبة لطيفة بتتلعب في بعض العلاقات العاطفية، اللي بتكون مؤذية ومشوهة نفسيًّا لأصحابها.. فبيقرروا عند نقطة معينة إنهم ينهوا العلاقة دي.. اللعبة دي اسمها لعبة (السرسوب).

يعني إيه؟

يعني بيجوا عند لحظات الوداع.. ويقولوا لبعض: (إحنا خلاص ننهي حكايتنا، بس ممكن نبقى أصحاب)، أو (لو احتجتي حاجة، أنا موجود)، أو (هاتصل اطمن عليك كل شوية).. وحاجات تانية ليها نفس المعاني دي.

أحب أقول لكل حد بيعمل الحكاية دي: إنت بتضحك على نفسك (ومن جواك عارف إنك بتضحك على نفسك)، وبتضحك على الطرف التاني (وهو برضه من جواه عارف كده)، وبتلعبوا لعبة عقيمة ومنهكة.. وغالبًا أذاها أكتر من أذى العلاقة نفسها.

إنت في الحقيقة بتنهي العلاقة من فوق.. وتخليها مستمرة من لتحت.. إنت بتوصّل للطرف التاني رسالتين في نفس الوقت.. واضحة على السطح بتقول (العلاقة بتنتهي)، ورسالة تانية من العمق بتقول (طيب خلينا شوية.. يمكن).

حضرتك كده ما أنهيتش العلاقة ولا أي حاجة.. حضرتك وبكل بساطة سايب الباب موارب.. سايب (ثقب) بينك وبين الطرف التاني ممكن توصّل منه بعض المشاعر، أو الاهتمام، أو الدفا اللي الطرف التاني مايبعدش قوي.. ماسك طرف الخيط، وبتلعب بيه بدل من إنك تقطعه.. سايب (سرسوب) صغير من العواطف مش عارف عليك تقفله.

عاوز أقول لك إن مافيش أي توصيف لكلمة (الابتزاز العاطفي) أبلغ من تفاصيل اللعبة دي.. اللي بتعلّق من خلالها نفسك وتعلّق الطرف التاني معاك في علاقة هلامية، غير واضحة المعالم، مالهاش مسمى ولا ليها شكل ولا ليها هدف.

اللعبة دي مش بس منهكة ومؤذية ومشوهة.. لأ.. دي كمان بتخلي كل طرف فيكم إنه يدخل في علاقات أخرى حقيقية واضحة.. بتخلي دايمًا فيه خط رجعة للعلاقة القديمة، وده يُفقد أي علاقة جديدة طعمها ومعناها وجمالها.. يعني لا ترحم.. ولا تخلي رحمة ربنا تنزل. كل حاجة تبقى نص-نص.. القديم نص-نص، والجديد نص-نص. وجودك كله يبقى نص-نص.

فيه أشكال تانية للعبة (السرسوب).. منها إنكم ترجعوا تكلموا (أو تراسلوا) بعض بعد شوية، كأن مافيش حاجة حصلت.. أو إنك تتابع الطرف التاني من بعيد لبعيد.. تسأل عن أخبارها.. تراقب صفحته على الفيس بوك.. أو -وده أصعبهم- إنكم تفتحوا باب الانتقام.. ويبقى هم كل حد فيكم انتظار اليوم اللي يشوف التاني فيه نادم ذليل على الفراق.

إيه بقى؟
ليه ده كله؟

لما تكون في علاقة ما.. وعاوز تنهيها لأي سـبب.. يبقى تنهيها على كل المستويات.. الظاهرة والخفية.. مهما كان ده صعب.

لما تكون عاوز توقف الأذى اللي جاي لك أو اللي رايح منك.. يبقى تقطع كل الخيوط.. وماتسيبش ولا خيط رفيع باقي.. مهما كان ده مؤلم.

لما تقـول (خلاص).. يبقى تقولها بكل خليـة فيك.. وتقفل الباب بالضبة والمفتاح.. وترمي المفتاح في البحر.. بالليل.. والدنيا ضلمة.

لما تقطع.. يبقى تقطع.. ماتسـيبش سرسوب صغير تتسرب منه أي رسايل تغوي الطرف التاني بالانتظار أملاً في الرجوع.

السرسوب الصغير ده.. ممكن يتحول في يوم من الأيام لنفق نفسي كبير.. تدخلوا انتو الاتنين فيه.. وماتعرفوش تطلعوا منه.. طول حياتكم.

عينك في راسك..
مقصك في إيدك..
يا ترجع وتكمل وما تشتكيش..
يا ما تسيبش خيط واحد معلق..

وابدأ الآن.
أو لن تبدأ أبدًا.

لعبة (لـمّا)

لعبة نفسية مشهورة جدًّا.. وكتير مننا بيستخدمها بشكل يومي.

اللعبـة دي بتخلينـا نأجل حاجـة معينة (لما) تحصل حاجـة تانيـ
يعني تأجل فرحتك بنفسك وبحياتك لغاية (لما) تنجح، ولو نجحـ
تأجل فرحتك تاني لغاية (لما) تمسك الشهادة في إيدك.. وأول ما تسـ
الشـهادة في إيدك، تسـتنى على فرحتك شـوية كمان لغاية (لما) تسـ
الوظيفة.

تسـتنى على تحقيـق أحلامك (لـما) تخلـص ثانوية عامـة، وبعد ما
تخلصها، تسـتنى شـوية كمان (لما) تتخرج من الكلية العبقرية، وبعد ما
تتخرج، معاك تاني لغاية (لما) تسافر بره.

تسـافر بـره وتأجل رجوعـك لغاية (لما) تحوش قرشـين، وبمجر
ما تحوشـهم، تقرر تستنى شـوية كمان (لما) يزيدوا شـوية علشان تأم
مستقبل العيال.. وبعد ما تأمن مستقبل العيال تصبر حبتين (لما) تحـ
ان الوقت مناسب.

،أجّل تعبيرك عن مشاعرك (لما) الطرف التاني يعبّر الأول، ولما يعبّر
ستنى (لما) تتقل حبتين.. وبعد ما تتقل، معاك شـوية كمان لغاية (لما)
، ف ظروفك.

نأجّل حتى سـؤالك عن أهلك ومعارفك وناسك (لما) تخلّص اللي
، اك.. اللي هو مش هيخلص أبدًا.

تكتم جواك كلمـة (لأ) لغاية (لما) تحس إنك قادر تقولها، ولما تقدر
، لهـا تأجلها تاني (لما) تشـوف إيه اللي هيحصل، ولما يحصل، تسـتنى
. ية يمكن مايكونش ليها لازمة.

حتى الحزن والألم.. مش بتحس بيه في وقته، وتسـتنى (لما) تتصور
إنك هتقدر تستحمله.

حتى حقك في الاختلاف عن الموجود، واختيار طريقك المتفرد في
الحياة، بتستنى (لما) تطّمن إنه طريق آمن.. وفيه أقل قدر من المخاطر.

حتى حضنـك لأولادك وبناتـك وأصحابك وأحبابـك.. بتأجّله
لغاية (لما) يكون فيه سبب.

(لما).. بتسرق السنين..

لأنك بعد كام سنة..
هتكتشـف إنك أجلت حياتك كلها، واسـتنيت على أجمل ما فيها،
لغاية (لما).. تحصل أي حاجة.

(لما).. بتهرب بالعمر من بين إيديك..

لأنك.. في الآخر.. هتبص لورا.. وهتلاقي كل (لما) أخدت معا.. كام يوم، أو كام شهر، أو كام سنة.

(لما).. عمرها ما هتخلص.. غير (لما) تخلص عليك.

إيه رأيك..
تقرر دلوقت..
إنك ماتقولش (لما) تاني..
أبدا!!!!!!!!!!!!!!!!!.

لعبة (أنا مش لاعب)

فيه ملاحظـة مهمة جدًا، ومتكررة جدًا جـدًا في عيادات الأطباء النفسيين في أوقات الامتحانات.

طالب في كلية مرموقـة (أو في ثانوية عامة).. طول عمره متفوق.. طلع الأول.. بيذاكر زي الفل.. أهله بيحبوه ويصقفوا له على نجاحاته وإنجازاتـه الدراسية منقطعة النظـير.. وييجي وقـت الامتحانات.. وهـوووووب.. تحصلـه حالة غريبة جـدًا: مش طايـق الكتب.. مش عـارف يركز.. مش عـارف ينام.. بينسـى بسرعة.. قلـق فظيع وكتير قوي.. يدخل لجنـة الامتحـان والمعلومـات كلها تطير مـن دماغه.. أو يجـاوب وحش جدااا.. أو يرفض يدخـل الامتحانات من أصله.. أو يدخل ويسقط مرة واتنين وتلاتة.

طبعًا كل ده ممكن يحصل مع أي طالب في أي سنة، ويبقى جزء من أعراض توتر وقلق نتيجة ضغط الامتحانات.. ويتعالج ويخف وخلاص.. لكن أنا هنا باتكلم عن حد ماشي زي الصاروخ.. نبيه وشاطر ومتفوق جدًا.. لكنه فجأة اتكسر ووقع على الأرض.. لأ.. وقع تحت الأرض.

بعض (وليس كل) الحالات دي بيكون ليه تفسير أعمق مما يبدو عليه.. تعالوا نشوف الحكاية عن قرب أكتر.

طفل صغير.. وصل له من أبوه وأمه إن الدرجات هي أهم في الدنيا.. النتيجة هي معيار رضاهم عنه.. المجموع هو محدد أس لعلاقتهم بيه.. وصل له منهم الحب (بشرط) إنه يجيب ال النهائية.. وصل له منهم القبول (بشرط) إنه يطلع الأول.. و منهم الاهتمام والاحترام (بشرط) إنه يكون متفوق في دراسته.. د المقارنة بزمايله وقرايبه وجيرانه.

خلاص تمام.. ندفع التمن علشان ناخد الحب، ونلاقي ال ونحس بالاهتمام والاحترام.. مش هم عاوزين الدرجة النها حاضر.. مش هم مستنيين ترتيب الأول؟ ماشي.. مش هم ال التفوق الرهيب؟ من عينيا.

مش بس كده..

ده بعد ما يكبر بشوية، يوصل له من المدرسة والمجتمع والشا والناس، إن فيه حاجة اسمها كليات (قمة).. يبقى فيه أكيد كل (قاع).. وإنه لازم يدخل كلية من كليات القمة علشان يبقى ليه ووضع وبريستيج.. وإلا مستقبله هيضيع.. ويا سلام لما يقولوا له (دكتور) ويا (باشمهندس) وهو في أولى إعدادي.. وهو طبعًا يص الخرافات دي.. ويدخل الكلية المنتظرة.

باختصار شديد.. كل ما وصل له من رسائل عن نفسه وعن وجو هي: أنت تساوي مجموع درجاتك.

، هو اضطر يمشي مع الموجة فترة من عمره (قد تطول وقد تقصر)، ...م تمن ده من وقته ومجهوده ولعبه ومواهبه وأحلامه هو الشخصية، ...الل اتبدلـت بأحلام أهله وهو صدق إنها أحلامـه).. لغاية ما ييجي ...ا ه وقت.. ويقول لك: بس.. لغاية كده أنا مش لاعب.

يعني ييجي مثلاً في ثانوية عامة.. وقت تركيز كل أحلام وطموحات اهله عليه.. ويطلع عقله الباطن زي المارد بقرار داخلي واجب التنفيذ ...دا بإيقاف هذه المهزلة.. فيقل تركيزه.. ويقل (أو يزيد) نومه.. ويبقى ...ن طايق المذاكرة ولا الكتب ولا نفسه ولا أهله.. ويدخل الامتحانات ...ما يفلش.. كأنه بيُفشِل نفسه بنفسه.. علشان يوصّل رسالة صغيرة (مشفرة) ...ل أهله ومجتمعه، بتقول: مش انتو اختزلتوني في الدرجات؟ طيب والله ...ا انا جايب درجات.. مش انتو ماشوفتوش مني غير المجموع؟ طيب ...الله لانا ساقط.. مش انتو مش عاوزين مني غير النتيجة؟ طيب والله ...لأوريكم.. هافشّل لكم كل خططكم.

والألعـن طبعًـا هو اللي يجيـب فعلاً مجمـوع كبير في ثانويـة عامة، ...بقيمـوا لـه الأفـراح والليـالي المـلاح.. وينبهـروا بيـه ويسـقفوا له ...بزغرطـوا له.. قصدي يزغرطوا (لمجموعـه).. وييجي في امتحانات ...أولى أو تانيـة (أو تالتـة أو...) كليـة، ويقول لك سـتوووووب.. أنا ...هابرُك هنا (زي الجمل اللي بيبرُك كده).. أنا خلاااص مش هاتحرك من ...هنا.. فيبدأ يضيع وقت.. أو يجي له خوف وتوتر نفسي مرضي عنيف.. أو مايدخلـش الامتحانات.. أو... أو... كأنه بيغيظهم برسـالة أخرى ...من عقله الباطن بتقول لهم: مش أخدتوا مني اللي انتو عاوزينه؟ طيب شوفوا بقى.

فيه نسخة تالتة من اللعبة دي.. اللي هي بقى لما يخلص ويتخرج على خير.. ويشتغل شغلانة هو أصلاً ما كانش عاوزها ولا يختارها..

ويبجي بعد شوية.. يعطل فيها.. ونفْسه تتسد منها.. ويك
ويكره اليوم اللي اشتغلها فيه.. ويبقى عاوز يسيبها بأي شكل ا
شفت دكاترة سابوا شغلهم.. ومهندسين.. وصيادلة.. وغ
وغيرهم؛ لأنهم اكتشفوا بعد سنين من الشغل.. إن ده ماكا
اختيارهم أصلاً.

مشكلة ده.. ومشكلة ده.. إنه بينتقم منهم، بس في نفس
وبيفشلهم، من خلال إفشالها.. وقد يصل هذا الانتقام في بعد
الأحيان إلى تفسخ كامل في تركيبته النفسية.. اللي تتفكك تماما
ويتحول لمريض نفسي من الطراز الأصعب.

إلى كل أب وأم..
إلى كل مدرس ومدرسة..
إلى كل الناس..
من فضلكم..

ماتختزلوش أولادكم في درجاتهم..
ماتسجنوش أولادكم في مجاميعهم.

ماتفرحوش قوي بالمية وخمسة في الميـة.. ماتصقفوش قوي للأ
على العالم في الثانوية العامة.. ماتتفشخروش قوي بتقفيل و
الإجابة.. علشان تمن ده ممكن يكون شخصيات مشوهة.. ونفو
مريضة.

بتوصَّلوا إيه لأولادكم؟
كفانا مسوخًا بشرية منزوعة الروح..
ألا قد بلغت..
اللهم فاشهد.

لعبة (قلب الترابيزة)

فيه ظاهرة نفسـية شهيرة اسمها (الإسقاط).. بمعنى إن حد ينسب (إ..ـك) ما يخصه (هو)، من أفكار أو مشـاعر أو رغبات أو سـلوك أو ..يره.. كأنـك (إنت) صاحـب كل ده مش (هو).. فبـدل ما يحس إن (هو) بيكرهك.. يحس إنك (إنت) بتكرهه.. بدل ما يشـوف إن (هو) ..صر.. يشـوف إنك (إنت) الـلي مقصر.. وبدل ما يعترف بفشـله.. ..همك انت شخصيًّا بالفشل.

ظاهرة معروفة ليها أهداف غير واعية كتيرة، أولها عدم تحمل المسؤولية؛ ..ـؤولية ما أفكر فيه أو أشعر بيه أو أفعله، وإلقاؤها على الآخرين، عن ..اريق استبدال (أنا) بـ(أنت)، أو (هو)، أو (هي)، أو (هم).

الإسـقاط هـو أحد الدفاعـات النفسـية البدائية جـدًّا ضد صدمة .. اجهـة الحقيقة، وألم الشـعور بالذنب، ومسـؤولية الاعتراف بالخطأ . مواجهته.

الإسـقاط لما بيستخدم بشـكل دائم ومتكرر بيتحول إلى لعبة نفسية ..ؤذيـة جـدًّا.. هدفها (قلب الترابيـزة) على الطرف الآخـر، في حركة ..ولبية سريعة.. زي مثلاً:

- إنتي زوجة فاشلة.
- إنتي سبب تعستي.
- إنتي مالكيش لازمة.
- إنتي مش مهتمة بيا..
- إنتي مش ست أصلاً.
- إنتي على طول مقصرة في حقي.

على الرغم من إن الطرف التاني هو اللي فاشل، وهو اللي حاسس بنقص القيمة، وهو اللي مش مهتم بزوجته، وهو اللي عنده مشاكل في إحساسه برجولته.. وهو اللي مقصر في حق مراته.

وزي ما الأفراد بيستخدموا دفاعات وألعاب نفسية.. المجتمعات برضه بتستخدم دفاعات وألعاب نفسية.. وفيه مجتمعات نقدر نقول إنها (متخصصة) في اللعبة دي.

يعني لما واحدة تتعرض للتحرش.. نقول (هي اللي لبسها مُغري) بدلاً من (إحنا اللي بنخترق خصوصيتها). أو (هي اللي عاوزة تتعاكس).. بدلا من (إحنا اللي عاوزين نعاكسها)..

ولما نسطّح ديننا وناخد منه القشور.. نقول (الغرب عاوز يبعدنا عن ديننا).. بدل (إحنا بنبعد عن ديننا).

ولما نتخلف ونتأخر ويبقى ترتيبنا الأخير في مستوى التعليم.. نقول (العالم كله عاوزنا نفشل).. بدلاً من (إحنا بنفشل نفسنا بنفسنا) وهكذا.

خليني أوريك بعض تعليقات السوشيال ميديا على إحدى حوادث التحرش الأخيرة.. علشان تعرف يعني إيه إسقاط.. ويعني إيه (قلب الترابيزة):

- هو غلطته انه شاف العرّة حلوة.. باقولِ لك.. أنا بشعري وبالبس الـ... حرج، بس الرك على اللي بتلاغي وبترمي حتى نظرة.. احترمي نفسك وحطي وشك في الأرض.. ومش من جمال أهلك.. وكمان فيه ... عليكي.. يبقى فيكي حاجة زفتة، روحي صلحيها يا اختي.

- واحدة بتستهبل.. أي واحدة شاب بينزل لها من العربية معروفة ... إيه.. وانتي أكيد عايزة تتشهري.

- إنتي اختلقتي حالة من عدمها.. ووصلّتي الشاب للمرحلة ... وده معناه إنك بتجاريه وبتلاغيه.. ومن الآخر مجهزة حالك انك ... ني شقطه لأي حد.. فانتي الغلطاااااانة.

- يا بنتي تعالي نتكلم بالعقل.. مغفل مين اللي هيعاكسك بمناخيرك ...؟

- شكلك أمك مريضه نفسيًّا.. الله يحرقك كرهتيني أكتر في بنات ... مصر.. أغلبكو مرضى ومعقدين.

- إنتي بت (...) وهم شافوكي (...) عاوزة تتشقطي، راحوا شقطوكي.

- آه عايزة تظهر بقى علشان تتعرف أكتر.. فكرة حلوة برافو عليكي.. الناس هتعرفك وممكن تطلعي في برامج.. ألف مبروك خطة ذكية جدااااا.

- أنا مستغرب ازاي واحد يعاكس واحدة مقرفة كده.. حواجبك بس علشان اعدني يا مودمازيل.

- أنا لو شفتك بالزعافة اللي عملاها في شعرك دي وفكرت اعاكسك، أستاهل اخش جهنم.

- ماعرفتش تجيبه بوشها.. قالت اخلع واجيبه بجسمي.

- دي واحدة حابة تعمل شو إعلامي بس بطريقة رخيصة ووق...
الصراحة والولد آه هو عاكس بس بأدب.. وماعتقدش انه فيه حد هي...
من عربيته لواحدة غير لما يكون شاف منها قبول.

- نازلة تصطاد متحرشين علشان تعمل نفسها بطلة.. جتك ...
عليكي وعلى اللي رباكي.

- إنتي كنتي واقفة تتصيدي أي خطأ وتلفتي نظر الشباب علش...
يعاكسوكي.

- إنتي (...) وكذابة أصلاً.. مش بادافع عن حد والله.. لبس...
ومظهرك هم اللي خلوهم يعملوا كده.

ودي مجموعة من تعليقات أخرى على بنت اتعرضت لمحاو...
اغتصاب من أحد سائقي شركات المواصلات الخاصة:

- لمي نفسك شوية.. راكبة عربية خاصة وعاوزاه يسكت؟
- قعدتها بتقول إنها خبرة.
- البنت دي شكلها بتمثل.. ده شكل واحدة اتعرضت لحا...
اغتصاب؟
- أصل البنطلون ده هو السبب.
- القعدة دي مش قعدة أول تحرش.
- السؤال: إيه اللي ركبك معاه؟
- ما هو يمكن افتكرك ذئبة بشرية زيه.
- تستاهلي.
- بشكلك ده أي حد هيغتصبك.
- إنتي إيه يخليكي تركبي سيارة خاصة.. فعلاً تربية واطية.
- أكيد انتي السبب يا مثيرة يا إغرائك.
- إنتي شكلك أساسًا ولبسك حاجة تدعو للاغتصاب.

ـ من غير كلام، هي لو محترمة مش هيعمل كده.
ـ أولاً انتي ازاي ركبتي معاه عربية؟ ثانيًا نزلي رجلك اللي تنكسر.. ثالثًا انتي شكلك بتحوري.
ـ طيب لازمتها إيه تطلعي وتشهّري بنفسك؟ ماتتلمي يا اختي.
ـ دي لو لابسة عباية ماحدش هيلمسها، لكن الناس هتعمل لها إيه؟

ودي عينة أخيرة من التعليقات على حادثة تحرش ثالثة، قام فيها المتحرش (بقتل) زوج السيدة اللي تحرش بيها، بعد ما تصدى له علشان يدافع عن مراته:
ـ ما هو أكيد ديوث وسايب الأمورة تمشي على الشط.. يستاهل هو واللي شكله.
ـ هو اللي غلط.. لو لبسها لبس محترم، ماكانش اتحرش بيها.. دور على مراتك الأول يا لطخ.
ـ لو راجل بجد، ماكانش راح البحر هو وزوجته.. مكان فيه شباب والناس مختلطة.. لازم يتحمل العواقب.

بالمناسبة.. التعليقات دي معظم اللي كاتبها سيدات.

اللعبة دي (قلب الترابيزه) بتضطر ضحيتها إلى أحد الأركان.. لينهال عليها الجميع بالضرب واللكمات.
اللعبة دي هي اللي ورا ظاهرة (لوم الضحية) المنتشرة بشراسة.
وهي اللي حوّلت مؤخرًا (لوم الضحية) إلى (ذبح الضحية).
وأنا هنا باتكلم عن ضحية بجد.. مش عن حد بيختار ويقرر ويستمرئ لعب دور الضحية.

تصور لما مجتمع كامل.. لما مجموعة كبيرة من الناس، تقوم بإسـ...
كل ما بداخلها من مخاوف ومساوئ وعيوب وكراهية وكلاكيع و...
نفسية، على شخص واحد.. لمّا مئات وآلاف وملايين البشر يقر...
ذبح شخص ما نفسيًا ومعنويًا.. لما تُسَن كل السكاكين.. وتُجهَّز ...
الأسلحة أمام إنسان بمفرده.. لما يصبح الكل أصحاب حق وفضيا...
وواحد فقط يحمل كل الأوزار.. ويُوصم بكل العيوب.. ويسقط ...
كل الأفخاخ.

الفرد أو المجتمع اللي بيستخدم اللعبة دي بيكلمك وهو بيو...
إليك إصبع الاتهام طول الوقت.. لكن الحقيقة إن بقية أصابع ...
موجهه كلها ناحيته هو.

لو حد عمل معاك كده.. لو حد عمل معاكي كده.. تجيبي مر...
كبيرة طويلة عريضة.. وتحطيها قدامه.. وتثبتيها كويس.. وتقولي ...
«بص.. إنت بتكلم نفسك».

أما لو المجتمع عمل معاكم كده.. فماتيأسوش.. وماتستسلموش...
اتلمّوا حوالين بعض.. وقرّبوا من اللي شبهكم.. واتأكدوا.. إن التغ...
الأخلاقي المجتمعي الكبير.. بيبدأ بخطوات فردية صغيرة.. وإن ...
التلج الضخمة المنطلقة بكل سرعتها.. كانت في يوم من الأيام نقـ...
مياه وحيدة واقفة على زجاج إحدى النوافذ.. أو ذرّة بخار تائهة مر...
من أمام...
استنى..
أهي..
أمام عينيك.

شايفها؟
خليك عارف..
إن البداية دايمًا من عندك.

لعبة (الساخرون في الأرض)

بمناسبة الألعاب اللي بتلعبها المجتمعات والشعوب.. فيه مجتمعات متخصصة في لعبة اسمها (السخرية).. أو (الساخرون في الأرض).

ويخطئ جدًّا من يتصور إن (الفكاهة) هي (السخرية).. دي حاجة.. ودي حاجة تانية خالص.

الفكاهة تدعو للفرحة.. وتسبب القرب.. وتريح النفس والروح.

إنما السخرية تعبر -في معظم الأحيان- عن عنف سلبي Passive Aggression، وتعالي، وفوقية في النظر للأمور.

يعني لما تشوف اتنين مخطوبين بيحبوا بعض وانت مش مرتبط.. ممكن تقول لصاحبك وانت بتضحك: «إمتى ربنا يفرجها عليا بقى».. وممكن تقول له برضه وانت بتضحك: «هم مالهم عايشين الدور كده ليه؟ بكره لما يتجوزوا مش هيطيقوا يبصوا في وش بعض». في الحالتين انت بتضحك، لكن دي فكاهة، ودي سخرية.

الفكاهة فيها خفة ظل وبساطة وأمل.
السخرية فيها ثقل وإحباط ويأس.

لما تقول لابنك أو لبنتك أو لزميلك في الشغل: «إنت اتأخر كده ليه؟» غير لما تقول له: «ناموسيتك كحلي» أو «إنت جاي ماشي على قشر بيض؟».

الفكاهة مافيهاش إهانة.
السخرية كلها إهانة.

فيه مثل أوضح..

شوف برامج الفكاهة زي الكاميرا الخفية وما (شابهها) عاملة ازاي برة.. وعاملة ازاي عندنا.. تلاقيها برة عبارة عن مواقف بسيطة تثير دهشة الضيوف وترسم البسمة على وجوههم ووجوه المشاهدين، لكن عندنا هي مواقف تدعو لاستفزاز الضيوف واستشاطة غضبهم وحرق دمهم، أو تخويفهم وإرهابهم وإرعابهم (مرة بالنار ومرة بالغرق ومرة بالعفاريت ومرة بالحوت ومرة بالدب القطبي و... و...)، لينتهي الأمر بخناقة كبيرة، وضرب وشتيمة وسباب للبرنامج والممثلين وفريق العمل.

والمشكلة إن المتفرجين بيتابعوا ويتبسطوا ويستمتعوا ويضحكوا في مشهد سادي من الطراز الأول.. شاركنا فيه جميعًا.

الفكاهة تثير فيك الضحك..
السخرية تثير فيك دموعًا مكتومة.

الفكاهة فيها تواصل وحب ومودة..
السخرية فيها بتر وبغض وقسوة.
السخرية تعبر عن رصاصات غاضبة رغم نعومتها الظاهرة..
وتعبر عن رغبة في تشويه وتحطيم ما نسخر منه.

علشان كده سموا دي (روح الفكاهة).. وسموا دي (مرارة السخرية)..

إحنا بندّعي الفكاهة.. لكننا محترفين في السخرية.

إحنا بنسخر من كل حاجة.. بنسخر من المشاعر.. بنسخر من الناس.. من الحيوانات.. من نفسنا.. من الحياة.. بنسخر من الموت شخصيًا.

كأننا بدل ما نواجه إحباطنا.. بنحسس غيرنا بيه.
وبدل ما نتعامل مع غضبنا.. بنثيره في الآخرين.
وبدل ما نعالج يأسنا.. بنفرّقه على بعض.

في اللحظة التي هانتحول فيها -كمجتمع وكأفراد- من السخرية إلى الفكاهة..
اعلموا تمام العلم..
أننا سنكون قد تغيرنا بشكل حقيقي.

الباب الثالث

الطريق إلى نفسك

السؤال الملح واللي بيتكرر دايمًا من كتير من القراء والمتابعين.. هو: «هنعمل إيه؟»، «أدينا عرفنا إن فيه مشكلة.. الحل إيه بقى؟». «إنت سلطت الضوء على العقد والكلاكيع.. قول لنا نحل ده كله إزاي؟».

في الحقيقة أنا مش من أنصار مدرسة تقديم الحلول الجاهزة للمشكلات.. وإيجاد الإجابات النموذجية للأسئلة.. كل حالة وليها ملابساتها.. كل شخص وليه ظروفه.. وأحيانًا كتيرة جدًا انت ممكن تلاقي حل للي انت فيه أفضل ألف مرة من أي توجيه من عندي.. وتكتشف إجابة لكل أسئلتك أبدع جدًا من كل إجاباتي النابعة من خبرتي الشخصية مهما اتسعت.

إحنا اتربينا على الاعتمادية.. من أول الاعتماد على الأب والأم حتى سن ثلاثين وأربعين سنة، لغاية الاعتماد على الحكومة في توفير فرصة عمل، من أول فتاوى دخول الخلاء.. إلى فتاوى الزواج والطلاق، من أول الإبرة.. وحتى الصاروخ.

إحنا محتاجين نفكر.. محتاجين نقرا ونبحث.. محتاجين نجتهد ونوصل. من غير ما ندور طول الوقت على وصي.. أو حد نعتمد عليه.. حد يفكر بالنيابة عننا، ويبحث لنا، ويجتهد في سبيلنا.. ويقرر هو.. ويختار هو.. ويتحمل المسؤولية هو.. واحنا ناخد البضاعة على الجاهز.. ونستهلكها كما هي.

علشان كده أنا باقدّم توصيفات دقيقة قدر المستطاع.. لكني مش باقدم حلول.. إنت وظروفك واجتهادك.. أنا بافتح عينيك بالجرعة المناسبة والتوقيت المناسب.. وانت واختيارك وقرارك.. بافهّمك نفسك وغيرك وعلاقاتك.. وانت وحياتك ومسؤوليتك عنها.

لكن.. ومع كل ده.. أنا قررت في هذا الكتاب إني أقدم لك خط
عامة.. وخارطة طريق.. تشاور لك من بعيد على بعض الم
وتوضح لك أكتر بعض الإشارات.. اللي ممكن تساعدك في الوص
لحل من داخلك.. والعثور على إجابة خاصة بيك.. واتخاذ الق
المناسب.. في الوقت المناسب.. وبالطريقة المناسبة.

خارطة الطريق دي هتستعرض لك قصة حياتك من يوم ما اتول
لغاية النهارده.. هتوريك احتياجاتك.. هتكشف لك مخاوف
هتعرّفك حقوقك.. وهتساعدك في قراراتك.. كده بنفس الترتيب.

هتوريك كنت محتاج إيه.. إمتى.. والاحتياج ده ودّاك فين وع
فيك إيه.

هتكشف لك المخاوف اللي ارتبطت جواك بأنك تعوز وتطا
احتياجاتك البسيطة في علاقات حياتك.

هتعرّفك حقوقك اللي انت اتخليت عنها علشان ترضى حد.. أ
تحافظ على حد.. أو تتجنب هجر حد.

وهتساعدك في اتخاذ قرار واضح وصريح بإنك تكمل.. أو توقّف
أو تاخد هدنة للراحة أو للمراجعة.

الخريطة دي اسمها (نموذج الخطوات الأربعة) Four-step Model
الاحتياج- العَوَزان- الحق- القرار.

ودي طريقة علمية حديثة لفهم صعوبات النفس البشرية،
ومساعدتها على النضج والنمو النفسي.. مش بس العلاج.

طريقة مصرية أصيلة تم ابتكارها وتطويرها في قسم الطب النفسي
بجامعة المنيا، ابتداء من سنة ٢٠٠٠ على يد فريق كبير من الأساتذة
والأطباء والباحثين، أتشرف بكوني واحدًا منهم، تحت ريادة أستاذي
وأبي الروحي أ. د. رفعت محفوظ، أستاذ الطب النفسي.

الطريقة دي اتعمل عليها أكثر من ثلاثين رسالة ماجستير ودكتوراه
ماية النهارده.. واتنشر عنها أبحاث وكتب وفصول كتب داخل
سر وخارج مصر. وتم تقديمها وعمل ورش عمل عليها في أمريكا
إنجلترا وألمانيا والسويد وإسبانيا وإيطاليا واليونان وكرواتيا وغيرها.
بيتعمل عليها حاليًا برامج علاجية وتدريبية وإشرافية تابعة للجمعية
المصرية للعلاج النفسي الجمعي.

في الخريطة دي..
هنبدأ من الصفر..
وهنمشي خطوة خطوة..
من أول «أنا موجود»..
وحتى «أنا قررت».

هاوريك أمثلة..
وهاعلّمك تمارين..
وهادرّبك عليها..
لغاية ما نوصل مع بعض..
لآخر الطريق..

تعالى نبدأ..
والله المستعان.

أنا موجود

أقول لك حاجة عمرك ما فكرت فيها؟
بس ماتتخضش..
هو انت ازاي عرفت إنك موجود؟
يعني إمتى أول مرة شُفت فيها نفسك؟
مش في المراية.. في الحقيقة.

طيب..
تعالى نرجع لورا شوية..
أول ما اتولدت.. أول ما أي طفل بيتولد.. بيشوف نفسه ازاي؟
يعرف ازاي إنه موجود؟
هو بيشوف وشوش ناس.. لكن مش بيشوف وشه.
بيشوف جسم أمه وهي بترضعه..
بيشوف إيديها..
بيشوف عينيها..
لكنه مش بيشوف عينيه.

بشوف خدودها وأنفها وشفايفها..
لكنه مش بيشوف خدوده وأنفه وشفايفه.
بشوف ضحكتها..
لكنه مش بيشوف ضحكته.
أمال بيعرف هو مين ازاي؟
بيعرف ملامحه منين؟
بيعرف ازاي إن إيديه اللي هو باصص ليها دي، تبعه هو مش تبع
؟
بيعرف ازاي إن رجليه اللي بتتحرك دي، تخصه هو ماتخصش أبوه؟
بيعرف ازاي حدود وجوده؟
بيعرف ازاي إنه موجود أصلاً؟
وبيعرف منين ان وجوده ليه قيمة.. وأهمية.. وبيعمل فرق؟
هنكتشف الإجابة دلوقت.

* * *

أول ما تتولد.. نفسك بتكون عبارة عن مجموعة من الوظائف النفسية غير المترابطة.. يعني حتة تحس.. حتة تستقبل.. وحتة تفكر بشكل بدائي جدًّا).

بيبقى جوانا بذور نفسية منثورة على مسافات متباعدة.. جُزر نفسية منعزلة مافيش أي علاقة أو ترابط بينها.. وبيكون جزء مهم من نمونا ونضجنا النفسي.. هو إن الجزر دي تقرب من بعض، وتتجمع، وتبقى حاجة واحدة.. اسمها (نفس مترابطة) Cohesive Self زي ما وصفها عالم النفس النمساوي الشهير هاينز كوهوت – Heinz Kohut.

بس علشان ده يحصل.. وتقرب الجزر النفسية دي من بعضها.. بنبقى محتاجين تلات حاجات.. التلات حاجات دول بيكملوا الأجزاء اللي ناقصة داخلنا.. وبيعملوا منها (حاجة واحدة).. تنطلق وتشق طريقها للحياة.

التلات احتيجات دول هم أهم تلات احتياجات نفسية على الإطلاق ويسبقوا كل ما عداهم من احتياجات أخرى.. ومن غيرهم: تكويننا النفسي ناقص ومشوه ومليان ثقوب نفسية عميقة.

الاحتياج الأول إسمه (الاحتياج للشوفان) Mirroring Need احتياج إن حد يوصل لك إنك متشاف ومتقدر.. حد يصفق لك ويقول لك برافو.. حد تشوف في عينيه ضحكة وفرحة وفخر بك. حد يبقى بالنسبة لك زي مراية سيندريلا.. توريك جمالك وتظهر محاسنك.

الاحتياج الثاني اسمه (الاحتياج للتقديس/ التمجيد) Idealizing Need.. يعني تحتاج إنك تشوف حد على إنه إنسان كامل.. مثالي أسطوري.. يعرف كل حاجة.. يقدر يعمل أي حاجة.. مافيش حاجة تقف قصاده.. ومافيش معضلة تتحداه.

أما الاحتياج التالت فهو (الاحتياج للتوأمة) Twinship Need يعني تحتاج حد يكون صاحب.. رفيق.. تحس إنه زيك وشبهك.. منك وفيك منه.. تتونس بيه.. تحب معيته.. تنتمي انت وهو لحاجة واحدة.

الاحتياج للشوفان هو اللي بيخلي البنت الصغيرة تلبس الفستان الجديد وتروح لمامتها وتقول لها: «بصي عليا.. شوفيني.. أنا حلوة؟» هو اللي بيخلي الولد يقف قدام المراية ويستعرض عضلاته.. هو اللي بيخلي الأطفال يعملوا أي حاجة علشان أهلهم يُعجبوا بيهم ويصفقوا لهم.. من أول سامعان الكلام (أحيانًا) لغاية نتيجة المدرسة والدرجات.

والاحتياج للتقديس/ التمجيد هو اللي بيخلي الأطفال يدوروا طول الوقت على بطل قوي.. خارق.. ماحصلش.. هو اللي ورا الهوس الرهيب بسوبرمان وسبايدر مان وباتمان وكات-وومان.. بشر فوق مستوى البشر.. عندهم قدرات خاصة جدًا.. لا يُقهرون.. لا يُغلبون. وأحيانًا لا يموتون.

أما الاحتياج للتوأمة فهو اللي بيخلي الولد يقف جنب أبوه في أثناء حلاقة دقنه ويعمل زيه، والبنت تقلد أمها في اللبس والمشي والطبخ، وتلعب دور الأم مع عروستها الصغيرة.

طبعًا أول حد في حياتنا بيشبع الاحتياجات دي عندنا هما الأم والأب (أو من يقوم بدورهم).. الطفل لما يشوف في عينين أمه وأبوه وكلامهم وأفعالهم فرحة وفخر وتشجيع وتقدير، ده يُشبع عنده الاحتياج للشوفان.. بيحس إنه موجود، وإن وجوده متقدر، ومُرحب بيه.

ولما يلاقي أمه بتفهمه من غير ما يتكلم، وتلبي احتياجاته بشكل كافي، ويلاقي أبوه بيجيب له اللي هو عاوزه لغاية عنده، ويتدخل عند اللزوم علشان يساعده أو يحميه من الخطر والضعف والمرض، ده يُشبع عنده الاحتياج للتقديس.. فيحس بالأمان وبالحماية والسند.. ويتطمن إن فيه حد كبير في ضهره.

ولما الأب والأم يلعبوا مع أولادهم، كأنهم صغروا في السن زيهم.. تبدأ البنت تحس إنها بتنتمي لعالم النساء (زي أمها)، ويحس الولد إنه بيتمي لعالم الرجال (زي أبوه)، ده يشبع عندهم الاحتياج للتوأمة.. فيحسوا انهم مش لوحدهم.. وانه فيه حد شبههم.. وجنبهم.. ومعاهم.

إشباع كل احتياج من دول بيملا ثقب نفسي داخلنا.. وبيروي بذرة من بذور أنفسنا العطشى.. وبيقرب المسافات بين جزرنا المعزولة.. وبيساهم في تشييد بنائنا النفسي، وتكوين صورتنا الذاتية، وصقل شخصيتنا الوليدة.. وبيكون هو حجر الأساس في شعورنا بالثقة والاستحقاق.

الثلاث حاجات دول.. هم اللي بيوصلوك لـ(أنا أستاهل).. أستاهل أكون موجود.. ووجودي متشاف، ومتقدر، ومتطمن، ومتونس.

* * *

طيب هل الاحتياجات الأساسية دي موجودة عند الأطفال
لأ.

الاحتياجات دي موجودة عندنا كلنا، من أول ما نتولد
ما نموت.. بس بتكون في صورة طفولية واحنا صغيرين.. وفي
ناضجة واحنا كبار.

يعني اللي بيخليك تستنى (اللايك والكومنت والشير) لبو
على فيس بوك هو الاحتياج للشوفان، واللي بيخليكي تلبسي وت
وتهتمي بجمال مظهرك هو برضه الاحتياج للشوفان.. اللي بي
تشوف حبيبتك على إنها ملاك نازل من السما هو الاحتياج للتقد
واللي بيخليك تبجل أستاذك ومديرك وشيخك وتاخده قدوة
أعلى، هو أيضًا الاحتياج للتقديس.. أما اللي بيخليك تدو
أصحاب، وتحب تتجمع في شلة، وتنتمي لأسرة أو مجموعة
الاحتياج للتوأمة.

التلات احتياجات دول هم الوقود النفسي اللي بيساعدنا في
طرق الحياة الوعرة.. هم الطاقة اللي بنشحن بيها نفسنا كل
علشان مانطفيش ومانبهتش.. هم محركات النفس، ودعامات ال

إنت بتحس بوجودك لما تحس إنك متشاف بعيون اللي حوال
وبتحس إن ليك أهمية لما تتطمن بوجود حد أكبر معاك.. وبتعرف إ
عامل فرق لما تلاقي جنبك حد بيونسك.

* * *

طبعًا ممكن يكون حواليك ناس كتير بيُشبِعوا عندك التلات احتياجا
دول.. ودي حاجة كويسة جدًّا.. يعني والدك ووالدتك.. اخوا
ومعلمينك.. أبطالك الخياليين.. زمايلك وأصحابك.. لكن من
ربنا ونعمه إنه ممكن واحد بس يقوم -وبكل بساطة- بإشباع التلا
احتياجات عندك في الوقت نفسه، (في الحدود المعقولة ودون اخ
في الأدوار بالطبع)..

يعني أبـوك يبقى مرايتك، وقدوتك، وصاحبك في الوقت نفسـه،
والدتك تبقى عينيكي، ومثلك الأعلى، وصديقتك في الوقت نفسـه..
أستاذك يبقى قدوتك وصاحبك وزي أبوك، صاحبتك تبقى مرايتك
ونسك، طبيبك النفسي يبقى مرشدك ورفيقك وزي أبوك برضه.
و... محمد صلاح.
إيه ده؟
ماله محمد صلاح؟
وإيه دخل محمد صلاح في القصة دي دلوقت؟
هاقول لك.

* * *

حب الناس للاعـب الكـرة المتميز جـدًّا (محمد صـلاح) ظاهرة تستحق الوقـوف عندها.. هو مـش حب طبيعي مـن جمهور للاعب كرة قدم موهوب.. اللاعبين الموهوبين كتير.. ومش سـببه بس مهارته وأخلاقـه وتدينه.. الموضوع تخطـى ده فعلا.. الناس حبت الفريق اللي يلعب فيه صلاح وشـجعته، ولما اتنقل لفريق تاني، حبوا الفريق التاني وشـجعوه برضه.. ولو اتنقل لفريق تالت.. هيقفوا معاه ضد الفريقين الأولانيـين.. الناس بتفرح لفرحة محمد صلاح.. وتحزن لحزنه.. وتتألم لألمه.. عاوزينه يلعب كل ماتش.. وعاوزينه يجيب جول واتنين وتلاتة في كل مبـاراة.. الأمهـات بتدعـي له زي مـا يكون ابنهـا، والأطفال بيعشـقوه زي ما يكون سـوبرمان.. الجمهور بيقف معـاه في أي أزمة، وبيدافع عنه في كل شدة زي ما يكون (حتة من كل واحد فيهم).
أيوه.. هو ده.

محمـد صلاح حتة من كل واحد فينا.. وبيملا جزء داخلي عميق في نفس كل واحد مننا.

إحنا نقدر نشوف حب الناس لمحمد صلاح بناء على الكلام السابق.

حبنا لمحمد صلاح ليه علاقة بالتلات احتياجات دول.

محمد صلاح خلاك متشاف.. لأنه خلى مصر متشافة.. وا العرب كلهم متشافين.

هو كمان مثل جيد وقدوة متفردة، في نجاحه وبساطته وتواض وإصراره.

والأهم من كل ده.. إنه كمان واحد مننا.. شبهنا.. زينا.. بدأ م الصفر.. وتعب وكافح بمنتهى العزيمة والإخلاص لغاية ما وصل ال هو فيه دلوقت.

محمد صلاح بيشبع أهم تلات احتياجات نفسية جوانا.. الشو والتمجيد والتوأمة.. بيساعدنا نجبر كسور نفسنا.. بيقرب الأمل منا بيجمعنا ويدوب المسافات النفسية بيننا.. من دون قصد أو نية أو تعم فقط بكل تلقائية وعفوية.. ودي عبقريته.. اللي ربنا حاباه بيها.. زي ما بحاجات تانية ـ أنا ماعرفهاش كلها ـ ساهمت في عشقنا الاستثنائي ل

واحد..

واحد بس..

يقدر يخلي جروح نفسك تلتئم..

وتصدعات روحك تترمم.

شوف بقى الست إليسا بتقول إيه في أغنيتها الجميلة (حالة حب).

علشان تعرف قد إيه الفن سابق العلم.. والإبداع سابق البحث:

سيبني أسرح فيك شوية..

وانسى أيام ضاعو مني..

نفسي عمري يعدي بيا..

وانت بعينيك دول حاضني.. (الشوفان)

وانا جنبك شايفة منك..

حاجة من ريحة أبويا.. (التقديس)

حب الدنيا دي جواك ومعاك..

شايفة حنية أخويا.. (التوأمة)

ادي يـا سـيدي التـلات احتياجات بكل بسـاطة: عيون تشـوفك ... منك.. وحد فيه ريحة الأب.. وونس وأخوة وحنية.
... نقعد احنا ندرس ونتعلم ونحط نظريات.. وييجي الفن في جملتين ... اثنين يلخص كل حاجة.

* * *

الاحتياجـات دي لـو أُشـبعت وتمـت تلبيتها في الطفولـة، هيطلع ... الإنسـان بيحب نفسـه، وواثق فيها، ومصدق إنه يسـتاهل.. شخص ... محتاج موافقة من حد علشـان يحس إنه موجود.. ولا إذن من حد ... علشـان يحس إنه مقبـول. وده مش معناه إطلاقـًا إن الاحتياجات دي ... تختفي بعد كده.. بالعكس.. هي هتفضل موجودة، بس بشكل كبير ... ناضج وغير مؤذي (زي ما وضحنا قبل كده).

أما لو لم تشـبع الاحتياجات دي في الطفولة، ولم تلبى بشـكل كافي، ... النتيجة هتكون إنسـان نرجسي مريض، مغرور، فارغ النفس، منتفخ ... الذات (اضطر يملا ثقوب نفسـه بالهواء).. بيحاول يثبت بكل طريقة ... مهم، ويستخدم أي حد لصالحه بمنتهى الأنانية.. حد بيدور على ... التصفيق عمال على بطال (علشـان يرضي طمعه للشـوفان).. وبيتملق الآخرين بكل شكل (علشان يرضي نهمه للتقديس).. ويستخدم غيره ... أسباب نفسـه (علشان يرضي شرهه للمصاحبة).. يعني يحاول إشباع الاحتياجات نفسها بس بشكل مريض ومؤذي، وأحيانًا مدمر.

أو تكون النتيجة مجموعة أخرى من الأمراض النفسية زي الاكتئاب ... القلق وبعض اضطرابات الشخصية، وحتى الفصام.

يبقى عندنا تلات احتياجات أساسية..
ممكن يكملونا..
وممكن يبهدلونا.
من غيرهم بتبقى شخصيتك مفككة مهلهلة..
وبيهم بتبقى موجود، ومتقدر، ووجودك فارق.
بالمناسبة..
هو انت حاسس إنك موجود.. ومتقدر.. ووجودك فارق؟

أنا محتاج

بعد ما حضرتك تتحول من مجموعة من الوظائف النفسية الـ
جدًّا إلى (نفس بشرية مترابطة).. وبعد ما يتم إشباع التلات احتيا
النفسية الأساسية عندك بشكل كافي.. وبعد ما يتم ملء فراغاتك الـ
والتحامها والتئامها.. تنتقل علاقاتك باللي حواليك لمستوى آخر.

في المرحلة اللي فاتت كان كل هدف علاقتك بالآخرين (ا
بالأم والأب)، هي الوظيفة اللي بيؤدوها ليك.. يعني هتاخد منهم
علشان يساعدك في تكوينك النفسي.. إنت مش بتعمل علاقة بـ
علاقة.. لكنها علاقة بمعنى وظيفة واستفادة.. علشان في الآخر تـ
(إنت).. تبقى موجود.. تبقى هنا.

بعد ما بقيت (إنت) وموجود وهنا.. علاقتك بالآخر هتبقى عا
شخص بشخص.. علاقة احتياج من بني آدم لبني آدم.. علاقة را
جاي.

هنا هيبقى فيه مجموعة تانية من الاحتياجات النفسية.. موجـ
برضه من ساعة ما اتولدت.. لكنها من نوعية مختلفة شوية.

هنا..

إنت محتاج تتقبل.. وتتحب.. وتُحترم.. ويُهتم بيك.

تتقبل بدون شروط.. وتتحب من غير تفصيل.. وتُحترم كما

.. ويُهتم بيك لأجلك.

محتاج تتسمع ويُصغى إليك من دون أحكام.

محتاج تتصدق..

محتاج تقول (لأ)..

محتاج يتعمل لك حساب.. وتترسم لك حدود..

وطبعًا..

محتاج تصدق إنك تستاهل كل ده.

واحتياجات تانية كتير.

مش بس كده.. الاحتياجات دي كلها ماشية في اتجاهين.. بمعنى إنك زي ما انت محتاج تتقبل.. محتاج برضه تقبل.. زي ما انت محتاج تتحب.. محتاج تحب.. زي ما انت محتاج تقول (لأ).. محتاج أحيانًا تتقال لك (لأ).. وهكذا.

كل الاحتياجات دي ـ زي اللي قبلها ـ خاصة بكل البني آدمين.. خاصة بكل البشر.. في كل عمر.. وكل زمان ومكان في العالم.. وبتبدأ منذ الطفولة.. علشان كده اسمها (احتياجات إنسانية فطرية طبيعية).. هي بتتولد جوانا.. وبتكمل معانا طول حياتنا.

الطفل بيبقى جواه الاحتياجات دي من أمه وأبوه..

التلميذ بيبقى محتاجها من أستاذه..

الزوج والزوجة جواهم الاحتياجات دي ناحية بعض..

اللي بيحبوا بعض..

الأصحاب.. الأصدقاء.

كل علاقة بندخلها في حياتنا بنكون محتاجين فيها بعض الاحتيا
دي على الأقل.

لو تم إشباعها من اللي معاك بشكل كافي.. هتنمو وتنضج و..
نفسيًّا.. هتحس بقيمتك وتحب نفسك وتستمتع بحياتك.. ولو لم
إشباعها بالشكل المناسب.. هتدبل وتنطفي وتفقد جزء مهم (أو أ
مهمة) من نفسك.. وهتفضل الاحتياجات دي موجودة جواك
حاد وضاغط (مش طبيعي ومعتدل)، وتطاردك طول عمرك
الصديد من جرح غائر، أو كالأشباح المخيفة في الليالي المظلمة.

علشان كده.. مهم تعرف إنت محتاج إيه في كل علاقة..
احتياجاتك دي مسددة واللا لأ..

لو كانت مسددة يبقى عظيم وجميل وتمام.. ولو ماكانتش،
هنقف وقفة.. ونشوف هنعمل إيه.

تعالى بقى نرسم الخطوة الأولى على خريطتنا.. خريطة الأ
خطوات.

اسأل نفسك وبصراحة شديدة:

هو أنا ـهنا ودلوقتـ في العلاقة دي.. محتاج إيه؟
وهل الاحتياج ده مُشبع واللا لأ؟

من أول علاقتك بأبوك وأمك..

لغاية علاقتك بزوجتك/ زوجك.

محتاج أتقبل من دون شروط.. طيب هو أنا مقبول من دون شروط؟

محتاج أتحب.. طيب هو بيحبني زي ما انا؟

محتاج أصدق إني أستاهل (أتقبل وأتحب وأنجح وأفرح و...)، هو أنا مصدق إني أستاهل كل ده؟

محتاج أرسم لنفسي حدود ماحدش يعديها.. طب أنا باعمل كده ولا؟ واللا باسيب اللي رايح يؤذي.. واللي جاي يجرح؟

محتاج أتشاف وأحس بوجودي وأهميته؟ هل ده متحقق؟

محتاج أُحترم ولا أُهان أو أُمتهن؟ ده حاصل؟

محتاج أقول (لأ) لو كان حد بيؤذيني أو بيشوهني أو بيطفيني.. هو انا باقولها؟

محتاج أحس بالأمان.. ده موجود؟

طبعًا مش مطلوب إشباع كل هذه الاحتياجات بنفس القدر في كل أنواع العلاقات..

يعني في علاقات الشغل، إنت محتاج أكتر إنك تُحترم ويبقى لك حدود..

في علاقات الحب، إنت محتاج أكتر انك تتحب وتتشاف وتتقبل..

في علاقات أخرى.. إنت محتاج أكتر إنك تتصدق..

في علاقات تانية.. محتاج يُهتم بيك.. وهكذا.

مزيج متنوع ومتغير من التباديل والتوافيق..

لكن ماينفعش في أي حال من الأحوال إنك تتأذّى أو تسمح بالأذى تحت أي بند.. ومن أي حد.

راجع بقى كل العلاقات المهمة في حياتك..
وأولها علاقتك بنفسك.
راجع تاريخك وحاضرك ومستقبلك..
وأقف قدام نفسك..
أنا.. محتاج إيه؟
محتاج إيه من نفسي؟
ومحتاج إيه من غيري؟

واحد.. اتنين.. تلاتة.

وأول ما تعرف وتحدد انت محتاج إيه.. حاول تشوف بص[illegible]
وشجاعة إنت محتاج ده ليه.. علشان إيه.. علشان افتقدته زمان؟ [illegible]
علشان مفتقده دلوقت؟ علشان وصلتك رسالة إنه مش من [illegible]
واللا علشان انت ماطالبتش بيه؟ علشان تبطل تخاف من [illegible]
واللا علشان تتطمّن النهاردة؟ علشان اضطريت تدفن نفسك [illegible]
واللا علشان تتولد من جديد؟ علشان وعلشان وعلشان...

واضحة الحكاية؟
محتاج توضيح أكتر؟

ماشي..

هاوريك عينة من كلام بعض الناس اللي مشيوا الطريق ده قبل [illegible]
وبدأوا بخطوة تحديد احتياجاتهم غير المشبعة من اللي حواليهم (أو [illegible]
نفسهم):

• أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان..............

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبطل أسترضي ا س.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبقى نفسي، ومابقاش ا تاني.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أنا تعبت من كتر فض.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان ما اضطرش ا مل حاجة مُضرة ليا علشان أتشاف.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أحترم نفسي.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان ماضيّعش عمري ا الجري ورا المثالية.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبقى حر.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أعرف أقبل نفسي.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أتغير لنفسي مش لحد تاني.

• **أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان...**
(المقصود الإحساس المَرَضي بالذنب):

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أسا
نفسي.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أس
لنفسي إني أفرح.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أ
بالحرية.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أنا حا
إني مسجون.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أنا
باستمتع بأي حاجة في حياتي، حتى الأكل والشرب.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان
ازرعهوش في أولادي.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان ما اسم
لحد يحسسني بالذنب.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان أنا
اختلاف الآخرين عني.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطال، علشان اا
وصلني طول عمري من اللي حواليا إن مجرد وجودي ده ذنب.

• **أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان..................**

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أعرف أعيش حياتي.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أنا بشر.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أي خناقة مع نفسي هاطلع منها خسران.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أبطل قسوة على نفسي.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام، علشان أعرف أغيرها.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، علشان لو ماقبلتهاش هاموت ناقص عمر.

** مهم نعرف هنا إن القبول غير الموافقة.. وإني (أقبل نفسي) غير إني (أوافق على اللي أنا فيه).. وإني أقبلك مش معناها إني موافق على اللي انت بتعمله.. إحنا بنقبل الموجود كخطوة أولى في طريق تغييره.. لما إيدك تتجرح، أكيد مش هتقطعها.. لكنك هتقبل اللي حصل فيها علشان تعرف تعالجها.. لما ابنك يغلط، مش هينفع تتبرّا منه وتطرده برة البيت.. لكنك هتقبله وتقبل وجوده على الرغم من عدم موافقتك على فعله.. وده اللي هيساعده إنه يتغير للأحسن..

إحنا بنقبل نفسنا علشان نزكيها ونطهرها ونعالجها ونغيرها.

• أنـا محتاج أشـيل شـيلتي وبس، وماشـيلش شـيلة حـد غيري علشان......................

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان الحمل بقى تقيل عليا.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان ده نوع من أنواع العقاب لنفسي «وليحملن أثقالهم وأثقالاً مع أثقالهم» (العنكبوت: ١٣).

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان أولادي مايطلعوش اعتماديين.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان ما اقعش في حد انتهازي ويستغلني.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان لو فضلت كده، ممكن بعد شوية أنهار، وحتى شيلتي ما اقدرش أشيلها

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، علشان «وكلهم آتيه يوم القيامة فردًا» (مريم: ٩٥).

• **أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان......................**

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أنا بني آدمة من حقها تحس بده وتصدقه.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أنا تعبت من إحساس إني ما استاهلش أي حاجة.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان ما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أحس بحريتي.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان ده حقي اللي ربنا اداهولي، وماينفعش أستناه من حد غيره.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أتحرك من مكاني.. كفاية بقى.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أوصّل لأولادي إنهم يستاهلوا.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان.. أول مرة أعيط كده لما شفت إني حاسة إني ما استاهلش.

• **أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اتدفنت بالحياة زمان علشان..................**

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان علشان أنا زهقت من لعب دور الراجل.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أستريح من المعاناة اللي جوايا.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان ده حقي.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أنوثتي مش عار.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أعرف أحترمها وأحبها.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أتنازل عن دور المتحكم المسيطر على كل شيء.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أنا مابقيتش عارفة أنا مين.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان من حقي أستمتع بيها.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أعرف أتجوز.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أبطل عنف وسوء ظن، واتطمن.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أنوثتي مش ذنب.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أتنازل عن دور الغلب والصعبانيات وقلة الحيلة.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أسترد حقي في الحياة.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية اللي اندفنت بالحياة زمان، علشان أبطل أتخانق مع نفسي ومع ربنا.

- **أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان........................**

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان أحس بالأمان فيه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان جسمي بدأ يتعب بسببي.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان هو الوحيد اللي مكمل معايا لآخر يوم في عمري.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان ده بيتي.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان جسمي مالوش غيري يدافع عنه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان أوصل له رسايل عكس كل الرسايل اللي وصلته من المجتمع.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان ربنا سخره تسخير تام لخدمتي وتنفيذ اللي أنا عاوزاه منه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان يبطل يمرض كل يوم مرض غير التاني.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان هو ماهوش ذنب في أي حاجة.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان يبطل يعاقبني بالأكل أو بعدم الأكل.

○ أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابـ
قدامي، علشان.............

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي
علشان أنا مش طفلة صغيرة.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي
علشان ماحدش كان بيسمعني أصلاً.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي
علشان اللي قدامي ده مش ربنا.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي
علشان أنا مش سداح مداح للناس.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي
علشان أحط حدود لنفسي.

أنا محتاجة أقول (لأ) اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي
علشان أوقف عني الأذى.

• أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان..............................

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان حياتي الراكدة دي تتحرك ويرجع لها النبض والحياة.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أبطل الصراع اللي داير جوايا مع ربنا.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أبطل أرمي نفسي في حضن رجالة بتبتزني عاطفيًا.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أخرج بره سجن الماضي واقفل ورايا الباب بالضبة والمفتاح.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان الطفلة اللي جوايا تبطل عياط.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أتحرر من دفنتي لنفسي وراه.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أصدق إن حياتي ونجاحي وفرحتي من بعده مش خيانة ليه.

* * *

شُفت احتياجاتنا وعدم تلبيتها بتعمل فينا إيه؟
شُفت ده ممكن يعطلنا ويوقف حياتنا ازاي؟
شُفت انك زي ما عندك احتياجات من الناس.. عندك كما
احتياجات من نفسك

إحنا ممكن نشوف معظم المشكلات والصعوبات النفسية من وجهة النظر دي.. وهنكتشف إن كل مشكلة علاقاتية أو صعوبة نفسية أو مرض أو عرض نفسي، وراه في الحقيقة «احتياج إنساني غير مشبع».

كتير من المصابين باضطراب الشخصية الهستيريونية (اللي بتحب تسليط الأضواء عليها)، كل اللي محتاجينه هو إنهم يتشافوا.

كتير من الناس اللي عندهم أعراض جسمانية دون أي تفسير عضوي (الأمراض النفس-جسدية)، محتاجين يلاقوا حد يهتم بيهم.

كل الناس اللي عندهم اكتئاب محتاجين جدًا يحسوا ويصدقوا إنهم يستاهلوا.

حتى الفصامين اللي بيسمعوا أصوات مش موجودة ويشوفوا ناس مش حقيقية، عندهم احتياج كبير جدًا لعمل علاقات مع آخرين، حتى لو كانوا هيخترعوهم من خيالهم.

نرجع لك بقى..
عرفت انت محتاج إيه هنا ودلوقت؟.
شُفت إنت محتاجه ليه؟
اكتشفت احتياجك ده مُشبع واللا لأ؟
تحب تبدأ.. تحب تجرب؟

تعالى نبدأ بأبسط الاحتياجات وأهمها على الإطلاق.. احتياجك إنك تقبل نفسك كلها على بعضها، بدون شروط أو أحكام أو مقارنات

هات ورقة وقلم واكتب ورايا الجملة دي وكملها من عندك على قد ما تقدر من المرات:

«أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها بدون شروط ولا أحكام ولا مقارنات، علشان...............».

أنا عايز

الخطوة المنطقية التانية بعد ما تعرف احتياجك، وتعرف إنت محتاجه
ه.. ومن مين.. ومن إمتى.. هي انك تعوزه.. يعني تطلبه.. تطلبه من
الطرف التاني (أو من نفسك) بوضوح وبشكل مباشر.. والخطوة دي
مش سهلة على الإطلاق.. لأنها بتحمل في طياتها بعض المخاطر.

تعالى نشوف تاريخها الأول.. علشان تعرف هي مش سهلة ليه..
وإيه مخاطرها.

تفتكر زمان وانت طفل صغير، لما كنت بتحتاج حاجة، بتعمل إيه؟
لما كنت تبقى محتاج تاكل: كنت بتعيط.. أو تمسك بطنك.. أو تقول
أنا جعان.
لما كنت تبقى محتاج تنام: كنت برضه بتعيط.. أو تبدأ تغلس على اللي
حواليك.. أو تدخل في النوم فجأة.
طيب.. ولما كنت تبقى محتاج تتحب؟ كنت تقرب من والدك أو
والدتك.. وتتمسح فيهم، وتنام في حضنهم.

ولما كنت تبقى محتاج يُهتم بيك؟ كنت تيجي قدامهم، وتتنطط وتتشقلب، أو تقعد تحكي عن نفسك شوية.

ولما كنت تبقى محتاج تتشاف؟ كنت تقول لهم بصوا لي.. شوفوني أنا أهو.

ولما كنت تبقى محتاج تتسمع؟ كنت تقول لهم اسكتوا.. ماحدش يتكلم.. اسمعوني أنا.

طبعًا كل ده كان ممكن يبقى مصحوب بسيمفونية رائعة من الصراخ والعويل، لإضفاء موسيقى تصويرية مثيرة على الأحداث.

اللي بيحصل بقى من الأب والأم كرد فعل لطلبك إن احتياجاتك دي تلبى، هو اللي ممكن يشكل حل رائع أو مشكلة معقدة.

الأب والأم (أو من يقوم بدورهما) ممكن يلبوا عوازانات (طلبات) الطفل بشكل كافي وبدرجة مُرضية.. وممكن يرفضوها ويرفضوه أو يهددوه أو يعاقبوه.. وهنا تبدأ المشكلة.

يعني هو مطلوب من الآباء والأمهات إنهم يلبوا كل طلبات أطفالهم؟

لا طبعًا.. ماحدش قال كده.. ده يبقى جنان.

أنا باتكلم عن الاحتياجات والطلبات الأساسية في الحب والاهتمام والقبول والاحترام.. مش إنك تسيب ابنك يلعب بالنار أو يحط إيده في فيشة الكهربا.. ومش إنك تهلك نفسك وتحرقها لتلبية اللي هو عاوزه

يعني.. لما يعبر عن احتياجه للحب.. تحبه.
لما يطلب انك تهتم بيه.. تهتم بيه.. ماتطنشوش ولا تهمله.
لما يقول لك شوفني أو اسمعني.. تشوفه وتسمعه.. وتفهمه وتحس بيه.
لما يعوز يتحضن.. تحضنه.
لما يعترض ويقول لك (لأ).. تصبر عليه وتراجع نفسك.
ولو كنت مرهق أو تعبان.. توضح له بهدوء إنك مش قادر دلوقت.. وده هيعلمه هو كمان إنه مايحملش نفسه فوق طاقتها في يوم من الأيام.

طيب نربي أولادنا ازاي وانت بتقول ماينفعش نرفض أو نعاقب؟
أنا ماقلتش كده خالص.. من حقك ترفض ومن حقك تعاقب (بمنتهى الرحمة) كجزء من التربية السليمة.. بس لما تيجي ترفض، ترفض تصرف أو سلوك معين.. مش ترفض ابنك كله على بعضه.. ومهم توصل له إنك رافض التصرف ده بعينه.. أو السلوك ده بشكل خاص.. مش رافضه هو نفسه.
ولما تيجي تطلب منه حاجة.. مهم إنك تكون بتطلبها منه لحسابه هو مش لحسابك انت.. علشانه هو مش علشانك انت.

لكن للأسف مش ده اللي بيحصل دايمًا.. اللي بيحصل غالبًا حاجات تانية خالص.
بيحصل إن احتياجات الطفل تصطدم بعوازانات (رغبات وطلبات) الأهل.. يعني هو يبقى (محتاج) يتشاف.. وأهله (عاوزينه) يسمع الكلام.. هو يبقى (محتاج) يتقبل بدون شروط.. وأهله (عاوزينه) يجيب الدرجة النهائية.. هو يبقى (محتاج) يفرح.. وأهله (عاوزينه) مايضحكش بصوت عالي.. هو يبقى (محتاج) يتسمع.. وأهله (عاوزينه) يوطي صوته.

ده بيولّد جوه الطفل صراع نفسي محتدم بين اللي هو (محتاجه) ا
أهلـه (عاوزينـه).. ويربّي جواه خوف شـديد، يصـل إلى حد ال
أحيانًـا من عواقب إنـه (يعوز) يلبي احتياجاته النفسـية البسـيط
(يطلـب) إشباعها.. لأنه لمـا طلبها اترفـض هو شـخصيًّا (مش
احتياجاته) واتهدد.. واتعاقب.. واتحرم.

الصراع ده بيتخزن ويفضل جوانا واحنا بنكبر.. ويطلع لنا بعد
في علاقاتنـا مع الآخرين بمية شـكل وبمليون طريقة.. يطلع لنا وا
بنصادق.. يطلع لنا واحنا بنحب.. واحنا بنتجوز.. واحنا بنخلف

يعني لو نقلنا المشهد عليك دلوقت، احتمال تلاقي نفس الصرا
موجود جواك في بعض علاقاتك.. صراع (عايز) بس (خايف)..
أطلب احتياجاتي البسيطة من الحب والاهتمام والقبول والاحترام
بـس خايـف لحسـن ده يرفضني أو ده يزعـل مني أو ده يبعـد عني
ده يسـيبني.. خناقة نفسية داخلية مؤرقة ومسـتهلكة ومعطلة على
المستويات.

الخناقة دي بتخلينا نعمل حاجات صعبة جدًّا.

ممكن تخلينا نستسـلم لعوزانات (طلبـات ورغبات) الآخرين
حسـاب احتياجاتنـا.. فنتنازل عن الاحـترام في مقابـل رضا الطر
الآخـر.. ونتنـازل عـن الاهتمام في مقابـل عدم حدوث مشـكلات
ونتنازل عن الحب في مقابل استمرار العلاقة رغم فشلها الواضح.

مش بس كده.. ده ممكن من كتر الضغط.. نصدق إن رغبات الآخر
دي هي رغباتنا احنا شخصيًّا.. ويبقى عندنا رغبات مش بتاعتنا.. وطلبا
غريبة علينا.. وعوزانات بعيدة تمامًا عن احتياجاتنا الحقيقية. يعني تبقى
(عايز) تكون أغنى واحد في الدنيا، وتقعد تجمع في فلوس دون شبع
وانت في الحقيقة من جواك (محتاج) تتحب.. تبقى (عايز) تدخل
علاقات عاطفية ومتلاحقة (وأحيانًا متزامنة).. لكنك من جواك (محتاج)
حد يهتم بيك.. تبقى (عايز) تلبس اورجينال وسينيه وهاي كلاس
وكل اللي انت (محتاجه) من جواك هو إنك تُحترم.

طيب واحتياجاتنا الأصلية تروح فين؟
ننكرها طبعًا.. ونرفضها وننساها.. كأنها ماتخصناش.. يعني تبقى
ـوت من كتر (احتياجك) للحب.. وتقول أنا مش (عاوز) حد
ني.. تبقي (محتاجة) اهتمام كبير جدًا.. وتشوفي انك ماتستاهليهوش.
هنموت من كتر الوجع.. ومستكترين على نفسنا الدوا.
بس خلاص.. خلصت.
أنت تحولت لحد تاني غيرك.. انسلخت من نفسك لحساب الآخرين..
الباقي مكتوب في فصل (نفسك الحقيقية ونفسك المزيفة) من كتاب
(الخروج عن النص).
فيه مصدر تاني للمخاوف اللي بتبتمى مرتبطة بعَوَزاناتنا، غير اللي
قال وبيتعمل بشكل مباشر من الأهل للأبناء.. ألا وهو اللي بيتشاف
اللي بيتعمل بينهم وبين بعض، أو مع حد تاني.. يعني الطفل يشوف
أبوه وأمه بيتخانقوا، فيخاف من الجواز.. البنت تشوف أمها بتتهان
تتضرب، فتخاف من الرجالة.. الولد يشوف طفل بيتعاقب في الشارع
علشان بيعيط، فيخاف يعبر عن مشاعره.. وهكذا.
رسايل الخوف بتوصل بأشكال مختلفة، مباشرة وغير مباشرة.. من
الأهل والجيران والمعارف والمجتمع بشكل عام.
طيب هنعمل إيه؟
وإيه هي الخطوة التانية بعد ما عرفنا احتياجاتنا (أنا محتاج...)، وعرفنا
مبرراتها وأسبابها وأهدافها (علشان...)؟
شوف يا سيدي.
الصراعات القديمة المخزونة جواك من نعومة أظفارك بين (عايز)
بس (خايف)، بتلقي بظلالها بكل إصرار على أغلب علاقاتك الحالية،
وحتى بعض معاملاتك اليومية.. علشان كده الصراعات دي محتاجة
تتكشف وتتحل.. وإلا البديل هيكون إما إنك تنعزل وتزهد في الناس،
أو إنك هتقوم بتصميم وتنفيذ مجموعة لا بأس بها من (الألعاب النفسية)
مع اللي حواليك.. أو إنك تعوز وتطلب احتياجاتك من مصدر تاني
غير مصدرها الأصلي.. وكل دول في الآخر هيخلوا كل -أو على الأقل
معظم- علاقاتك تبوء بالفشل الذريع والمتكرر.

إنت في الخطوة اللي فاتت، عرفت انت محتاج إيه في علاقة معينة (.. حد أو مع نفسك).. وعرفت انت محتاج ده ليه وعلشان إيه.

تعالى دلوقت نحاول نكتشف مع بعض إيه المخاوف الموج.. جواك.. إيه اللي مانعك تطلب احتياجاتك.. إيه اللي واقف في طر.. عوزانك.

خليني أديك أمثلة من كلام الناس اللي جربوا الخطوة دي:

- أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن............

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أتساب لوحدي.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن ده يكون بيغضب ربنا.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أتأذى أكتر.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن يتقال عليا مفترية.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن ماحدش يقف جنبي.

أنا عايزة أقول (لأ) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أضطر أتحمل المسؤولية.

• أنـا عايزة أصحّـي أنوثتي اللي اتدفنت بالحيـاة زمان، بس خايفة لاحسن....................

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن تتأذى تاني.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن أكتشف إني ساهمت في دفنها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن ماتلاقيش اللي يستاهلها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن ما اقدرش أحميها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن مسؤوليتها تطلع أكبر مني.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن اللي حواليا مايستحملوهاش.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن ما اعرفش نفسي.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن الأنوثة تطلع ضعف زي ما كانوا بيقولوا.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن أنتقم من اللي دفنوها.

• **أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن......................**

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أخسر حريتي وأدخل حياة حد يتحكم فيا.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتبهدل وأتهان واتمرمط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتخان واتطعن في ضهري.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتضرب.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتحبس في البيت.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن اللي هتجوزه يحس بضعفي واحتياجي ويلعب بيا.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أبقى مستباحة.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن ما اعرفش أختار الشخص الصح، وأقضي عمري باندم على اختياري الغلط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن حياتي بعد الجواز تكون كلها نكد وخناق وعياط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أخنق نفسي واللي هتجوزه بالغيرة الزيادة.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن ما اقدرش على مسؤولية الجواز.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أعيش في نكد وخناق كل يوم.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أحب جوزي أكتر ما هو هيحبني.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن اتبهدل.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن اضطر أضحي واتنازل علشان أتحب واتقبل.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن بعد الجواز ألاقي جوزي بقى شخص تاني.

طيب.. تمام.. عرفنا مخاوفنا.. وعرفنا تاريخها.. وعرفنا كمان مصدرها.. نعمل فيها إيه بقى؟ نسيبها تتنطط قدامنا زي العفاريت كده؟ نوديها فين يا دكتور؟ نحلها ازاي؟

حاضر..

فاكر لما قلت لك في الفصل اللي فات إيه هي أول خطوة في تغيير أي حاجة وأي حد؟

أيوه.. بالظبط: القبول..

مشكلة الخوف هي إنك بتتخانق معاه.. بترفضه.. مش عاوزه.. والود ودك تقصه وتستأصله من جـواك تمامًا.. بس في الحقيقة هو ده اللي بيزود حجمه ويخليه يكبر ويتعملق، ويتحول لغول نفسي ضخم يوشك أن يلتهمك.

الخوف جزء أصيل من التكوين الإنساني.. حجر أساس في التركيبة النفسية السليمة.. زيه زي الحزن والضعف والخطأ.. الخوف هو اللي بيحركنا علشان نحمي نفسنا.. هو اللي بيدينا الدافع علشان ناخد قرارات حياتية حاسمة وسريعة، تنقذنا من مواقف قد تودي بنا إلى الهلاك (النفسي أو الجسدي).

الخوف غريزة فطرية تساعد على البقاء.

ولعلمك.. لولا خوفك، لولا إنك قدرت تحمي نفسك وتكمل لغاية دلوقت.

أي نعم، إنت حميتها بإنك تنازلت عن جزء منها.. وطلعت جزء غيره مكانه..

بس ده الحل اللي كان قدامك وقتها.. ده كان أفضل المتاح بالنسبة لك.

ماينفعش تيجي بقى دلوقت وتكسر الدرع اللي حماك.. ماينفعش تتخانق مع حتة منك.. ماينفعش تتخلص من جزء فيك.. أي خناقة مع حتة منك هتكون إنت الخاسر الوحيد فيها.. أي محاولة للتخلص من جزء فيك، لن ينتج عنها إلا تضخم هذا الجزء وتورمه بشكل سرطاني مميت.

أمال نعمل إيه؟

نقبله.. أيوه.. نقبل الخوف.. بعد ما اكتشفنا المخاوف.

وبافكـرك تـاني هنـا إن القبـول مـش معنـاه الموافقـة، ولا معـ
الاستسـلام.. بالعكس.. معناه الاعـتراف بالموجود، من أجل علا
وتغييره.

وصدقني..

أول ما تقبل خوفك.. هيتضاءل ويتقزم وياخد حجمه الحقيقي

وأول ما تعترف بمخاوفك.. هتعرف تتعامل معاها.

إيه رايك؟

تيجـى تقبله.. تيجـى نفض الخناقـة دي.. تيجى نحـترم خوفـ
ونقدّر مخاوفنا.. تيجى نعترف بطبيعتنا البشرية..

جرب.. مش هاتخسر حاجة.. بالعكس هاتكسب رجوع جزء
إليك.. واستقرار نغمة ناشزة منك داخلك.. وعودتك كاملًا إلى نفسـ

* * *

يبقـى احنـا عرفنـا احتياجاتنـا المدفونـة أو المؤجلـة، لما قلنـا: «أ
محتاج.......... علشـان..........»، واكتشفنا مخاوفنا، وأخرجناها
مـن كهفهـا المظلم، لما سـيبنا نفسـنا نكمـل بتلقائيـة وشـجاعة: «أ
عايـز...... بس خايف لاحسـن.......»، وقبلنا كل اللي اكتشفنا..
وفضينـا الخناقـة اللي بينّا وبينـه، بعد كثير من الصـبر والجهاد.. وكـ
من الجروح والكدمات.. بس ولا يهمك.. دي كدمات محارب شجا
يخطو خطواته الأولى نحو نفسه.

دلوقت، عاوزك تجرب تقول.. وتكتب.. وتكمل.. على قد ما تقد
من المرات:

«أنا عايز أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام ولا
مقارنات، بس خايف لاحسن...........................».

وتعالى بينا على الخطوة التالتة..

خطوة الحقوق:

«أنا من حقي... حتى لو...»

من حقي

الخطـوة دي هي خطـوة العزم والهمة؛ لأن الخطـوة اللي بعدها هي خطوة القرار والتنفيذ.. وأي قرار محتاج عزم.. وأي تنفيذ محتاج همة.

بعد ما تعرف إيه الاحتياجات اللي ناقصاك في أي علاقة.. بداية من علاقتك بأبوك وأمك لغاية علاقتك بشريك حياتك.. وبعد ما تكتشف المخاوف اللي مانعاك من المطالبة بتلبية الاحتياجات دي وتقبلها.. مطلوب منك دلوقت تصدق إن احتياجاتك دي هي من حقك.. وإن تلبيتها مش هبة من الطرف التاني.. وإشباعها مش تَفَضّل منه.

لو ماصدقتش إن احتياجاتـك هي حق أصيل ليك.. مش هتعرف تاخدها.. ولا هتقدر تطالب بيها.. ولو ماكنتش متأكد من ده.. هتعمل حاجة من اتنين.. إما هتقرر إنك تتنازل عن تلبيتها بدرجة أو بأخرى.. وإما هتطلبها بكثير من الضعف والمسكنة.. تشحتها يعني.

ولنا في الأطفال الصغار (قبل تشويه فطرتهم) أُسوة حسنة..

الطفل الصغير لما بيـ رز يعمل حاجة.. بيفضل وراها لغاية ما يعملها، مهما كان فيه قدامه معوقات.. أحيانًا يطلب ويُلح في الطلب. أحيانًا يعيط.. أحيانًا يصرخ.. لغاية ما أهله يلاقوا إنه مافيش مفر من تلبية احتياجه وإجابة طلبه.. أو رفضه بالطبع في بعض الأوقات.

افتكر الأطفال الصغيرة اللي في عيلتكم.. وخلينا ناخد أمثلة مفصلة.

طفل (محتاج) إن والده يلعب معاه.. ووالده قاعد مشغول بالموبايل بتاعه.. يروح الطفل لوالده ويقول له: «أنا (عايزك) تلعب معايا» يطنش الأب مرة، ويقول له مش فاضي مرة.. تبص تلاقي الطفل يشد والده من إيده (أو من هدومه).. ويقوّمه بالعافية.. علشان ينفذ له طلبه ويلبي احتياجه.. اللي هو شايف في اللحظة دي إنه (حقه) علشان كده أصر عليه، بكل ما أوتي من قوة.. لغاية ما أخده.

طفلة (محتاجة) تحس إنها حلوة وجميلة.. في حين إن أهلها وأصحابهم وقرايبهم عمالين يهزروا معاها ويقولوا لها: «يا وحشة».. «إيه الوحاشة دي».. «إنتي طالعة وحشة كده لمين».. تقعد تقول لهم: «أنا حلوة».. «أنا مش وحشة».. «أنا حلوة قوي».. وممكن تصرخ وتعيط وتضرب كمان.. لغاية يا إما يبطلوا صفاقة وغلاسة وهزار سخيف.. وتبقى أخدت حقها منهم.. وإما تضطر بعد ما تُنهك قواها النفسية والجسدية إنها تستسلم.. وتصدق ـبكل أسفـ إنها «وحشة».

اللي بيحصل أحيانًا هو إن الأهل يوصّلوا للطفل إن (احتياجاته) دي أصلاً مش من (حقه).. وإنه ماينفعش يطالب بيها.. وماينفعش يُصِرّ على الطلب.. وإلا يبقى سافل وقليل الأدب.

نفس الكلام بيحصل في علاقات تانية واحنا كبار.. اللي بيحب ويوصّل للي بيحبه إن (احتياجه) للاهتمام والاحترام مش من (حقه).. فيهمله أو يهينه أو يسيء معاملته.. اللي متجوز ويوصّل لمراته إن (احتياجها) للحب والتقدير مش من (حقها).. وإنه بيتفضل عليها بإنه ـ أحيانًا ـ يديها من وقته ومن فلوسه ومن اهتمامه.. اللي بيعلم ويوصّل للي بيعلمه، إن (احتياجه) للقبول والصبر وحُسن المعاملة مش من (حقه).. وإنه بيمنّ عليه ببعض المعلومات التي لا ترقى حتى لدرجة العلم.

إحنا بقى عاوزين نصدق دلوقت إن احتياجاتنا دي من حقنا.. من حقنا ناخدها.. من حقنا نلبيها.. من حقنا مانتنازلش عنها.

من حقك في أي علاقة إنك تُحترم.. مشاعرك تُحترم.. أفكارك تُحترم.. مساحتك الشخصية الخاصة تُحترم.. اختلافك وتفردك يُحترم.

من حقك في أي علاقة إنك تتشاف.. تحس بوجودك وبقيمتك وبأهميتك.. تتقدر على اللي بتعمله.. يتقال لك: (شكرًا) و(برافو) و(كتر خيرك).. مش إن وجودك زي عدمه.. أو إنك مش فارق.. أو إن وجودك في العلاقة أمر مفروغ منه Taken for granted.

من حقك تحس بتأثيرك وبأثرك ومردوده.

من حقك كمان يكون ليك حدود.. حدود نفسية وجسدية وعاطفية.. والحدود دي إنت اللي ترسمها مع كل شخص كما ترى وكما تُقدِّر.. وتحميها بالشكل اللي تشوفه مناسب.. وتدافع عنها بكل طريقة متاحة ليك.

من حقك ما حدش يقرب من نفسك أو جسمك أو مشاعرك من دون استئذانك وموافقتك ورضاك.. ماينفعش تسمح لحد يلومك أو يحسسك بالذنب، على حاجة إنت مالكش يد فيها.. ماينفعش حد ياخد منك حاجة إنت مش عاوز تديها له؛ إن شاالله تكون كلمة.. ماينفعش حد يتدخل أو يتطفل فيها يخصك ولا يعنيه.. من حقك ماحدش يبتز مشاعرك أو يستغلك أو ييجي عليك.

برضه من حقك ماحدش يرمي عليك أو يزرع جواك أي أفكار أو مشاعر مش تبعك.. يزهق يبقى عاوزك تزهق.. يغضب ويستنى منك تغضب.. يضحي ويطلب منك التضحية.. ماينفعش حد يشيِّلك شيلة غير شيلتك.. ولا حد يشوف فيك نفسه.. أو يفرض عليك وجوده.

من حقك تقول (لأ) عند اللزوم، لكل حد بيحاول يؤذيك بأي شكل، أو يظلمك بأي طريقة، أو يضغط عليك بأي درجة.

من حقك تصدق وتتصدق.. تحس ويتحس بيك.. تهتم ويُهتم بيك.. وماتتعاملش إلا بما تستحقه.

وقبل كل دول.. وبعد كل دول.. من حقك تتقبل زي ما انت وكما أنت.. من غير ما تغيَّر نفسك علشان حد، ولا تفصَّل نفسك على مقاس حد.. ولا تشوِّه نفسك لحساب حد.

وهنا هتيجي المعضلة..

معضلة التمن..

مش انت شايف ان ده حقك؟
مش انتي شايفة ان دي حقوقك؟
طيب ادفع المقابل بقى..
طيب ادفعي التمن بقى..

التمن ده ممكـن يكون زعـل.. ممكن يكـون خصـام.. ممكن يكون بُعد وهجر وانفصال.
التمن ممكن يكون إنك تغير شـغلك.. أو تسيب وظيفتك.. أو تبدأ مهنة تانية من أول وجديد.
التمن ممكن يكون وحـدة.. ممكن يكون فَقْد.. ممكن يكون صعوبة نفسية أو اجتماعية أو مادية.
بس الحقيقة كل ده أرحم من إن التمن يكون نفسك.

علشـان كده في الخطوة دي [illegible] هو مهم إنك تصدق وتتأكد إن احتياجاتـك وتلبيتها من حقك. مهم كمان تعـرف وتتوقع التمن اللي هتدفعه.. وتشـوف إنت مستعد لدفعه واللا لأ.. وتحسب هل هو ده الوقت المناسـب واللا تستنى شوية.. وتحط قدام عينيك تصور واضح -بقدر الإمكان- عن اللي هيحصل بعدها.

وده لأنك في الخطوة الجاية هتختار وهتقرر: تكمل في اللي انت فيه وتدفع تمنه.. واللا توقفه، وتدفع تمن توقيفه؟

وعلشـان كـده.. الصيغـة بتاعـة الخطـوة التالتـة هـي: «أنـا مـن حقي................. حتى لو/ على الرغم من................».

مع العلم إن (حتى لو) تعبر -غالبًا- عن شيء متوقـع حدوثـه في المسـتقبل.. و(على الرغم من) تعبر -غالبًا- عن شيء موجود بالفعل في الحاضر.

ومع العلم أيضًا.. إن أول وأهم حد تاخد منه حقك.. هو انت شخصيًا.. لأن أكتر حد ظلمك هو انت.. وأكتر حد جه عليك هو انت.. وأكتر حد بخسك حقوقك وأنكر عليك احتياجاتك هو برضه انت.

تعالى بقى نقرا الناس اللي مرّوا بالخطوة دي قالوا إيه.. وبعدين تجرب بنفسك.

- **أنا من حقي أفرح، حتى لو/ بالرغم من.....................**

أنا من حقي أفرح، حتى لو أيامي اللي فاتت ماكانش فيها فرح.

أنا من حقي أفرح، حتى لو أهلي واخواتي ماكانوش سامحين لنفسهم يفرحوا.

أنا من حقي أفرح، حتى لو كل الظروف والناس اللي حواليا مش مساعداني.

أنا من حقي أفرح، حتى لو اللي دخلوا حياتي قبل كده مش شايفين إني أستاهل.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من الصوت اللي جوايا اللي بيقول لي إزاي تعيشي وتفرحي؟

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن نفسي بتقول لي إنتي كبرتي في السن.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن ماحدش من أهلي حبني ولا حس بيا ولا شافني أصلاً.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن أهلي كانوا عاوزين ولد مش بنت.

- **أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو/ بالرغم من........**

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من مخاوفي.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من وجودي وسط ناس بيهدموا فيا.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من البيت غير المستقر اللي أنا فيه.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من كل اللي فات.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو الحياة صعبة.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ماعرفتش نفسي بعد كده.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو الميلاد الجديد ده هيحتاج مني عناية وطاقة لحمايته.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ده خلانى أبعد عن بعض الناس.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ده كان صعب ومؤلم وله تمن.

● أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش حتى لو/ بالرغم من..............

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، حتى لو أقرب الناس ليا بيستكتروا عليا أي لحظة فرح أو نجاح.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من كل الأخطاء اللي عملتها في حياتي.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من نظرات ورسايل أهلي والناس اللي حواليا، والناس اللي في الشارع، اللي بتقول لي كفاية عليكي اللي انتي فيه، إنتي أصلاً تحمدي ربنا انك عايشة.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من إني اتولدت بنت في مجتمع مش بيحب ولا بيحترم البنات.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من الإحساس اللي مسيطر عليا اني عليا دين لأهلي ولازم لازم أوفيه، بإني أعيش حياتهم بكل مشكلاتها وآلامها النفسية والجسدية.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، حتى لو خسرت بعض الناس، بس هاكسب نفسي.

* * *

يااللا جرب انت بقى.. وكمل من عندك.. وكررها على قد ما تقدر بتكملة مختلفة كل مرة:

«أنا من حقي أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام ولا مقارنات، حتى لو/ بالرغم من..............................».

أنا قررت

وصلنا للخطوة الأخيرة في طريقك إلى نفسك.. ومحطة النهاية في هذا الكتاب.

محطة (القرار).

بعد ما عرفت احتياجاتك ودوافعها.. واكتشفت مخاوفك وقبلتها.. وصدقت إن تلبية احتياجاتك هو حق أصيل ليك.. آن الأوان إنك تختار.. وتقرر.. هتمشي في أي اتجاه.

هتمشي في نفس اتجاهك القديم.. اتجاه إنكار الاحتياجات.. والاستسلام للمخاوف.. والتنازل عن الحقوق في أي علاقة.

واللا هاتحفر بإيدك طريق جديد.. تاخد فيها احتياجاتك.. وتقبل فيه مخاوفك.. وتنتزع فيه حقوقك النفسية المهدرة؟

قبل ما تجاوب.. عاوزك تعرف حاجتين مهمين.

الحاجة الأولى: هي إنك تكون مصدق ومتأكد، إنك وقت ما أخدت القرار الأول بإنكار احتياجاتك والاستسلام لمخاوفك وتنازلك عن حقوقك النفسية.. كنت مُضطر.. كنت مُجبر.. كان هو ده الاختيار الوحيد اللي هتتجنب بيه مزيد من الأذى.. والقرار الأخير قبل حدوث الكارثة.. وده يخليك تعذر نفسك.. وتتعاطف معاها.. وتسامحها.. مافيش حد بيتغير وهو كاره نفسه وظالمها ومحاصرها باللوم والذنب.

الحاجة التانية: هي إننا طول مشوار حياتنا، بناخد قرارات مصيرية.. بعضها غلط.. وبعضها صحيح.. بعضها مفيد.. وبعضها مؤذي.. بس دي مش نهاية المطاف.. ولا آخر الدنيا.. دايمًا فيه فرصة للمراجعة.. ودايمًا فيه طريقة لإعادة النظر.. حتى لو كان ليها تمن.

قراراتنا المصيرية دي بعضها بيكون في طفولتنا.. وبعضها في شبابنا.. وعلى طول امتداد حياتنا.. لغاية قبل الموت بثواني.

يعني لما اللي حواليك علقوا حبهم ليك -وانت طفل- على بعض الشروط.. إنت قررت (مضطرًا) إنك تدفن نفسك الحقيقية، وتعيش بنفس مزيفة، علشان ترضيهم.

ولما لقيت الكبار اللي معاك -وانت صغير- فاهمين الرجولة غلط.. وبيمارسوها على إنها قسوة وعنف وتحرش.. قررت (مضطرًا) إنك تتخلى عن رجولتك الحقيقية، في مقابل ذكورة وهمية مصطنعة.

ولما اللي انتي بتحبيه هددك بالهجر والزعل والخصام.. اضطريتي إنك (تقرري) تعملي تعديل في نفسك، وتفصيل على مقاسه، علشان مايسيبكيش.

ولما اتعرضتي للإهانة والقسوة وسوء المعاملة بعد الجواز.. اضطريتي برضه إنك (تقرري) تصبري وتعاني وتتحملي، خوفًا من الوحدة.. أو أذى الأطفال (رغم إنهم كانوا بيتأذوا بالفعل.. بس حِسْبتك وقتها كانت كده).

وفي كل المرات دي.. إنت اتخليت عن احتياجاتك الأساسية الفطرية المهمة جدًا.. وإنتي استسلمتي لمخاوفك (اللي أكيد كان ليها ما يبررها).. وانتم الاتنين اتنازلتم عن حقوقكم النفسية في الحب والاهتمام والشوفان والاحترام (وغيرهم).

بس دي كانت اختيارات امبارح.. وقرارات زمان.
وانت دلوقت كبرت.. وانتي دلوقت وعيتي.. وعرفتوا إن الاختيارات دي لو كانت سليمة وقتها.. فمش لازم الاستمرار بيها يكون سليم.. وإن القرارات دي لو كانت مفيدة ساعتها.. فهي مش بنفس الفايدة دلوقت.

وعرفتوا كمان إن احتياجاتكم ما زالت موجودة تحت السطح.. في انتظار إشباعها بشكل حقيقي وكافي.
وإن مخاوفكم، ممكن تقبلوها وتستحملوها، لكن ده لا يعني الاستسلام ليها.
وإن حقكم في تلبية احتياجاتكم النفسية لا يمكن المساومة عليه.. في أي علاقة.

مش بس كده..
إحنا عرفنا ـ في الفصول السابقة ـ إيه اللي محتاجينه هنا ودلوقت (من نفسنا ومن اللي معانا).. وإيه المخاوف اللي واقفة في طريق عَوَزان الاحتياجات دي بالتفصيل.. وإيه الموانع والعقبات في سبيل تحويل الاحتياجات دي لحقوق.

يبقى فاضل إيه؟
قول انت بقى ☺

فاضل ناخد قرارات جديدة.. بعد وقفتنا الطويلة مع نفسنا..
فاضل نحسب حسبة مختلفة.. بعد مراجعة حساباتنا السابقة..
فاضل نشوف حل آخر.. لمعادلة حياتنا المعقدة..

صعب؟
آه صعب.. أنا عارف.
وصعب جدًا كمان..
بس.. هو اللي انت فيه دلوقت ده سهل؟
ما هو برضه صعب.. ويمكن أصعب.

مخاطرة؟
طبعًا.. ما هو التغيير مخاطرة.
بس مخاطرة في اتجاه الحياة.. مش مخاطرة في اتجاه الموت.

فيه تمن؟
أكيد.. زي ما استمرارك في اللي انت فيه ليه تمن..
تغييرك ليه، برضه ليه تمن.

يعني أعمل إيه؟
لا.. هنا انت مش هتعمل لوحدك.. هنا هنعمل مع بعض.. أنا وانت وكل اللي بيقرا معانا الكتاب.
إحنا هنقرر مع بعض.. ونعيد الاختيار مع بعض.
إحنا هنشارك بعض.. وهنونس بعض.

والصيغة اللي هنستخدمها المرة دي مافيهاش نقط.. ماهاش تكملة.. إحنا هناخد قرارات مصيرية، ونتحمل مسؤوليتها.. إحنا هنعلن مواقف حياتية، ونشهد عليها.. إحنا هنقول ونردد ونكرر.. لغاية ما كل واحد فينا يحس إنها تحولت لأجزاء من تكوينه.. وعناصر من خلاياه.

فيه هنا عشرين قرار.. مرتبطين بكل اللي قريته وشفته وفهمته من التلات كتب: (الخروج عن النص)، (علاقات خطرة)، (لأ.. بطعم الفلامنكو).

عشرين قرار.. ممكن يغيروا حياتك.. ويبدلوا نوعية وجودك.

عشرين قرار.. احتمال يكونوا عكس كل القرارات اللي أخدتها قبل كده.

مش لازم تقررهم كلهم دلوقت.. ومش مطلوب منك تنفذهم فورًا.

كل المطلوب منك هو الوعي بهم والصبر على نفسك حتى حين.

اللي تحس إنك مستعد لتنفيذه.. اتفضل.

اللي تحس إنك محتاج تأجله.. مافيش أي مشكلة.

اللي تحس إنك محتاج تعيد حساباتك فيه شوية.. ده من حقك تمامًا.

هتتخيل نفسك دلوقت قاعد في دايرة مكونة من مجموعة كبيرة جدًّا من الناس.. اللي بيقرأوا معاك الكتاب.. والناس اللي قرأوا الكتب اللي فاتت.. الناس اللي قررت تتغير من جواها بجد.. رفقاء الرحلة.. وونس الطريق.

اتخيل إنك مع كل جملة، هتبص لواحد فيهم وتكلمه.. والباقين قاعدين وشايفين وشاهدين.

واتخيلني كمان معاك.. موجود جنبك.. وباردد وراك.. ليك.. وليا.. ولكل الموجودين:

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أقبل نفسي كلها على بعضها، بكل أجزائها، بطولها وعرضها، بدون شروط ولا أحكام ولا مقارنات، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت أحمي حدودي النفسية، وأدافع عنها، وما اسمحش لحد يؤذيني أو ينتهكني أو يستغلني، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أبقى نفسي الحقيقية، مش نفس مزيفة، مُعدلة متفصلة على مقاس حد تاني، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، ما ألعبش في أي يوم من الأيام ولا دور الضحية، ولا دور الجاني، ولا دور المنقذ، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أشوف نفسي كل يوم من أول جديد، وأشوف العالم كل يوم من أول وجديد، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج(ة) وعايز(ة) ومن حقي وقررت، أصحي أنوثتي (أو رجولتي) الحقيقية، اللي اندفنت بالحياة زمان، وأنا مسؤول(ة) عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، ألعب في البيت والشغل والحياة دوري وبس، وما ألعبش دور حد غيري، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أخرج من وهم (الكومفورت زون)، واجرّب واخاطر واكتشف، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتحرر من أي سيناريو مرضي موروث، وأبدأ كتابة نص حياتي الخاص، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أبطل الإحساس (المَرَضي) بالذنب عمال على بطال، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أشيل شيلتي وبس، وما اشيلش شيلة حد غيري، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتصالح مع جسمي، وأقبله، وأحبه، وأحترمه، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتجوز (أو أخلي جوازي) جواز حقيقي، من بني آدم حقيقي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أقول (لأ)، اللي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي قدامي، مش (لأ) العند والترفيص، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أسمح لنفسي أفرح من قلبي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أقبل موت اللي ماتوا، وفقد اللي راحوا، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتولد من جديد، وما اسمحش لحد يموتني بالحياة تاني، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أتحمل مسؤولية الوعي اللي وعيته، والاختيارات اللي اخترتها، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعايز ومن حقي وقررت، أقبل وجودي الجديد، وأرحب بيه، وأفرح بيه، وأفخر بيه، وأتحمل مسؤوليته، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

حاسس؟
سامع؟

لسه شايف الناس قدامك؟
لسه موجودين حواليك؟
لسه أنا جنبك؟

طيب.. غمض عينيك..
وخزن المشهد ده كويس..
في أعمق نقطة في روحك..
مشهد القرار الجديد،
والوجود الجديد،
والولادة الجديدة..
وسط الناس..
والصحبة..
والونس.

خد وقتك..

* * *

تقدر دلوقت تفتح عينيك..
وتسمع صوتي..
وأنا باهمس في ودنك..
وباقول لك:
مبروك عليك نفسك..
مبروك عليك نفسك.

نتقابل تاني على خير إن شاء الله.

محمد طه

ودلوقت.. ابدأ طريقك إلى نفسك..

• أنا محتاج..، علشان.............................

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

• أنا عايز..................، بس خايف لاحسن..............................

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

• أنا من حقي......................، حتى لو/ بالرغم من......................

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

• أنا قررت.........................، وأنا مسـئول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا...

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

للتواصل مع د. محمد طه:

Website: www.mohamedtaha.net

Email: mohamedtaha.online@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/mohamedtaha.net

Twitter: https://twitter.com/Dr_Mohamad_Taha

Instagram: www.instagram.com/dr._mohamed_taha

لأ بطعم الفلامنكو

التغيير هو أكبر تحدي ممكن يواجهك في حياتك..
والتغيير الحقيقي، بيكون معاه صعوبتين..
الصعوبة الأولى.. إنك هاتكون عامل زي الطفل المولود جديد.. بتخرج للحياة ومعاك كل المخاوف زي ما معاك كل الفرص.. بتتعرَف على نفسك وعلى الناس وكأنك بتشوفهم لأول مرة.. بتختار اختيارات جديدة.. وتمشي في سكك مختلفة.. حتى لو كانت مُوحشة.. أو مهجورة..
الصعوبة التانية.. هي إن التغيير له تمن.. والتمن ده ممكن يكون غالي جدًا..

الكتاب ده عن التغيير.. عن خطواته.. وعن تمنه..
عن احتياجاتك.. ومخاوفك.. وحقوقك النفسية..
عن قراراتك اللي أخدتها زمان.. وقراراتك اللي هاتخدها دلوقت..

الكتاب ده هاينقلك بهدوء وثقة.. من مرحلة (الحبو) خارج النص..
و(المشي) فوق أشواك العلاقات الخطرة وتجاوزها..
إلى الضرب على الأرض بشكل إيقاعي متتابع ومبهر..
وكأنك راقص فلامينكو محترف..
يرقص فوق آلامه.. ويزلزل القلوب أمام عينيه..
يعلن عن نفسه في وجه العالم.. مع كل دبدبة عالية مدوّية من قدميه..
يرفع عنقه نحو السماء.. ويغرس بذور وجوده الجديد في أعماق الأرض..

جهِّز قلبك وعقلك وروحك..
لتقابل نفسك..
كما لم تعرفها من قبل..

تصميم الغلاف كريم آدم

